DEPURACIÓN CORPORAL

CONOZCA LA CAUSA PROFUNDA
DE LA ENFERMEDAD

RECUPERE EL EQUILIBRIO
CON PRÁCTICAS CASERAS



Néstor Palmetti

EDICIÓN DE AUTOR
Cuarta edición – mayo 2006
Revisión técnica: Dr. Julio César Díaz

Hecho el depósito que marca la ley.

Impreso en Argentina

Para solicitar mayor orientación:
Almacén Natural
Ruta 14 – Frente Terminal de Ómnibus
Villa de Las Rosas
Valle de Traslasierra (Provincia de Córdoba)
Tel/Fax: (03544) 494.054
Correo electrónico: info@prama.com.ar
Página web: www.prama.com.ar

La naturaleza de todas las enfermedades es la misma:
el estado del terreno.
Hipócrates, padre de la medicina

Ninguna enfermedad está confinada a un solo órgano.
El cuerpo enferma todo entero.
Alexis Carrell, Nobel de medicina en 1912

El pesimista se queja del viento;
el optimista espera que cambie;
el realista ajusta las velas.
William George Ward

La medicina oriental puntualiza que existe
una sola causa para la enfermedad:
una alimentación inadecuada.
Naboru Muramoto

SUMARIO

PRIMERA PARTE

LA TOXEMIA CORPORAL

DESEQUILIBRIOS ORGÁNICOS: CAUSA Y EFECTOS

Lo que habitualmente llamamos enfermedad, es solo un síntoma del estado de desequilibrio al cual hemos llevado a nuestro organismo. En sí mismo, el cuerpo humano tiene gran cantidad de maravillosos mecanismos para resolver problemas a los que puede verse sometido: excesos, carencias, toxicidad, etc. Pero el moderno estilo de vida se las ha ingeniado para colapsar esa increíble armonía, malogrando nuestra natural capacidad de adaptación a los inconvenientes.

Asumir esta realidad, representa el cincuenta por ciento de la solución de nuestros actuales problemas de salud. Y ese es el objetivo de esta publicación: que el lector comprenda cómo él mismo ha generado tal situación de desequilibrio y -por sobre todo- cómo él mismo puede remediar tal problema en la medida que retorne a los hábitos saludables que nunca debió abandonar.

En esto no hay misterios, ni tampoco soluciones mágicas. Los errores se generan principalmente por desconocimiento. En la medida que sepamos cómo opera la inmensa inteligencia corporal y comprendamos sus mecanismos, veremos que es muy sencillo jugar a favor (y no en contra) de nuestra propia naturaleza humana. También entenderemos que no habrá medicamento alguno que pueda remediar nuestros problemas, mientras no dejemos de boicotear nuestro organismo con hábitos que van en contra de las leyes naturales, bajo las cuales ha sido creado.

LA INTOXICACIÓN COTIDIANA

Dado que esta publicación está centrada en la depuración corporal, inicialmente debemos comprender cómo funciona el mecanismo de la intoxicación cotidiana. Si diariamente incorporamos más tóxicos de los que podemos evacuar, no necesitamos ser científicos para entender que la acumulación de venenos acabará por generar un colapso. Esa es la génesis de la mal llamada enfermedad: desde un eccema hasta un cáncer, todo responde al mismo mecanismo de generación. Sólo difiere el grado de toxemia y el órgano por el cual nuestro organismo expresa su claudicación.

En esta lógica de funcionamiento corporal, es importantísimo el rol que cumple la correcta nutrición, pero de poco servirá una alimentación de alta calidad en un contexto de colapso orgánico. Veremos luego que hasta el mejor de los nutrientes puede ser desaprovechado como consecuencia de estar atrofiados los mecanismos de la química corporal a causa del colapso tóxico. La analogía con un automóvil puede ayudarnos a comprender mejor este concepto. Si el vehículo está carbonizado y fuera de punto, ¿de que serviría echar en el tanque combustible de altísima prestación?

Por todo lo que veremos a continuación, una persona que pretenda recuperar por sí misma su natural estado de salud -al cual está dirigida esta publicación- deberá comenzar irremediablemente por la depuración corporal. Esto no pretende imponer un orden rígido de prioridades, pero es evidente que si no comenzamos por destapar nuestros filtros orgánicos y moderar el nivel de toxemia, todo lo demás perderá efectividad.

Ejercer nuestro natural derecho a un óptimo estado de salud, se parece mucho a una mesa asentada en tres patas: todas deben estar fuertes y en equilibrio. Por ello, la tarea de limpieza orgánica se potenciará enormemente con un contemporáneo freno al ingreso de nuevas toxinas y aporte de los nutrientes esenciales que faltan. Trabajar separadamente cada aspecto, conspira contra una rápida recuperación de la salud.

LA RENOVACIÓN PERMANENTE

Está fuera de discusión el hecho biológico de nuestra constante renovación orgánica. Diariamente estamos produciendo millones de nuevas células que reemplazan a las más viejas. Aunque la gente piense que su cuerpo es una estructura estática que envejece, el organismo está en estado de renovación permanente: a medida que se descartan células viejas, se generan otras nuevas para reemplazarlas.

Cada clase de tejido tiene su tiempo de renovación, que depende del trabajo desempeñado por sus células. Las células que recubren el estómago, duran sólo cinco días. Las células de los glóbulos rojos, después de viajar casi 1.500 kilómetros a través del "laberinto" circulatorio, sólo duran alrededor de 120 días antes de ser enviadas al "cementerio" del bazo. La epidermis (capa superficial de la piel) se recicla cada dos semanas. El hígado, desintoxicante

de todo lo que ingerimos, tiene un tiempo de renovación total calculado entre 300 y 500 días. Otros tejidos tienen un tiempo de vida que se mide en años y no en días, pero están lejos de ser perpetuos. Hasta los huesos se renuevan constantemente: todo el esqueleto de un adulto se reemplaza celularmente cada diez años. Recientes estudios demuestran que incluso las células cerebrales -consideradas hasta hace poco, elementos vitalicios del organismo- se renuevan periódicamente.

Jonas Frisen, biólogo celular del Instituto Karolinska de Estocolmo, ha demostrado que la edad promedio de todas las células del organismo de un adulto puede ser tan sólo de entre siete y diez años. Esto ya lo sabían los intuitivos maestros orientales, pues en los antiguos textos hablaban de un período de siete años para la completa renovación del organismo.

Ahora bien, la pregunta del millón es: ¿por qué tenemos órganos defectuosos cuando periódicamente los estamos renovando? ¿Por qué una persona "sufre" del hígado, si sus células hepáticas viven solo seis semanas y en el arco de un año las habrá renovado por completo?

Para encontrar respuestas, debemos por fuerza perder algo de tiempo y comprender cómo funciona esta unidad orgánica que es la célula. En realidad no es "perder tiempo", sino invertirlo en conocimientos básicos que nos harán más sanos y menos dependientes de curaciones externas. En la correcta renovación celular encontraremos la clave para recuperar la salud y la plenitud, tarea que sólo nosotros podemos llevar a cabo. Por otra parte, tomar consciencia de esta realidad nos permitirá abandonar el estado de resignación a la mediocridad. No ejercemos plenamente nuestro natural derecho a la plenitud física y mental. Nos parece que estar al 100% de nuestro potencial es utópico; por ello nos resignamos y aceptamos andar al 50%. Nos condicionan a pensar que el estado mediocre es "normal". Siempre "algo" hay que tener, ya sea por envejecimiento, genética o virus. Y esto no es verdad. Ese "algo" no es natural y es solo la expresión del desequilibrio que nosotros mismos generamos por desconocimiento o condicionamiento mental, obstaculizando la "magia" de la permanente renovación celular.

CÉLULA, LA UNIDAD VITAL

Así como una colmena se compone de miles de abejas, nuestro organismo se compone de billones de células. Todo se reduce a grupos de células: sangre, huesos, órganos. Si pudiésemos disponer todas las células de un cuerpo humano sobre un plano veríamos que estamos compuestos por unas 200 hectáreas de tejidos celulares (la superficie de 200 manzanas de una ciudad). Todo el organismo no es más que un reflejo directo de la eficiencia funcional de estas microscópicas unidades vitales.

Cada célula, independientemente de la función que cumpla en el organismo, tiene similares mecanismos de acción: se reproduce, se nutre, se desintoxica y desarrolla una tarea específica. Esto nos permite entender que, además de la información presente en su material genético, la célula depende de dos factores externos que condicionan su funcionamiento: la calidad de nutrientes que reciba y la calidad del medio en el cual deba actuar.

Comprendiendo que el organismo humano se origina a partir de un par de células, es sencillo darse cuenta que la calidad del organismo dependerá directamente de la calidad celular; ésta a su vez dependerá de la calidad de nutrientes que tenga a disposición y la calidad del medio en que se mueva. Si bien el primer factor tiene mucho que ver con la nutrición de la persona, ambas variables están condicionadas por el grado de intoxicación del organismo.

Los cincuenta mil millones de células que componen un cuerpo humano, se mueven en un verdadero "mar interior". El 70% de nuestro cuerpo es agua; fundamentalmente sangre, linfa y líquido intracelular. Antiguamente se hablaba de "humores" corporales; hoy se habla de "terreno". Dado que la mayoría de los tejidos celulares no pueden desplazarse o lo hacen localmente, la calidad de dicho terreno es fundamental para asegurar, tanto la correcta nutrición como la eficiente evacuación de los desechos que las células generan.

Cien mil kilómetros de capilares sirven para irrigar aquellas doscientas hectáreas de tejidos celulares que citamos anteriormente. Pese a disponer de pocos litros de fluidos, el cuerpo está preparado para cumplir esta delicada función gracias a tres variables: la velocidad de circulación, la irrigación diferenciada y la calidad de estos fluidos. La sangre fluye a gran velocidad por la red de capilares, tardando sólo un minuto en dar una vuelta completa al cuerpo.

Por otra parte, no toda la red de capilares está llena al mismo tiempo; sólo las partes más activas disponen de abundante irrigación: los músculos cuando trabajamos, el estómago cuando digerimos, etc. Aquí comprendemos rápidamente dos cosas muy útiles: una, la importancia de la calidad del sistema circulatorio y dos, lo contraproducente que resulta hacer varias cosas al mismo tiempo!!!

EMUNTORIOS, ÓRGANOS DEPURATIVOS

Dado que un pequeño volumen de fluidos corporales debe atender las necesidades de tanta cantidad de tejido celular, no basta con un eficiente sistema circulatorio y un sistema de irrigación diferenciada. Aquí aparece el tercer factor necesario para la correcta función celular: la limpieza de los fluidos. Por lo tanto, uno de los principales objetivos del organismo, será mantener la pureza de los líquidos internos. Estos fluidos, como si fueran una red cloacal, reciben los desechos generados por billones de células; además, millones de células muertas son volcadas cada día a la sangre y la linfa. A todo esto se suman la multiplicidad de venenos y sustancias tóxicas que ingresan al cuerpo por medio de las vías respiratoria , digestiva y cutánea.

Para hacer frente a semejante tarea, el cuerpo dispone de varios órganos especializados en esta función y que luego analizaremos en detalle: intestinos, hígado, riñones, piel, pulmones y sistema linfático. Son los llamados emuntorios. Cuando todos trabajan en modo normal y el volumen de desechos no supera la capacidad de procesamiento, el “terreno” se mantiene limpio y las células pueden funcionar correctamente. Esto significa que estamos en presencia de un organismo eficiente y, por ende, de una persona saludable, ágil y vital.

Pero si los desechos superan la capacidad de los emuntorios y éstos comienzan a funcionar deficientemente, el “terreno” se carga progresivamente de toxinas y el funcionamiento orgánico se degrada paulatinamente. La sangre se pone densa y circula más lentamente por los capilares. Los desechos que transporta la sangre, pasan a la linfa y al plasma intracelular. Más tiempo se mantiene esta situación, más se contaminan los fluidos. Llega un momento en que las células están sumergidas en una verdadera ciénaga que paraliza los

intercambios. El oxígeno y los nutrientes no pueden llegan a las células y éstas experimentan graves carencias.

Por otra parte, los residuos metabólicos que regularmente excretan las células, al no circular, aumentan aún más el grado de contaminación de los fluidos. Los desechos comienzan a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, reducen su diámetro y esto disminuye aún más la velocidad de circulación e irrigación.

Aquí está la explicación de la generalizada, mal entendida y demonizada hipertensión: nuestra sangre sucia y espesa es la que obliga al corazón a bombear con mayor presión a fin de compensar la menor irrigación. Sin embargo, tratamos de “idiota” a nuestro sistema circulatorio, ingiriendo medicamentos hipotensores (para reducir la presión); cuando lo lógico sería depurar y fluidificar la sangre. Así nos ahorraríamos, no solo los fármacos, sino también el terrible gasto de energía que significa para nuestro organismo la improductiva tarea de elevar la presión sanguínea. ¿Acaso no será esta la causa de tanta fatiga crónica en la población?

Pero sigamos con los perjuicios que genera la acumulación de toxinas en los fluidos corporales: obstruye los emuntorios, dificulta su tarea, congestiona otros órganos y bloquea las articulaciones. Los tejidos se irritan, se inflaman y pierden flexibilidad; se esclerotizan. En este contexto, las células no pueden realizar su tarea específica y tampoco los órganos por ellas compuestos. Estamos en presencia de una persona enferma, desvitalizada y anquilosada. El tipo de enfermedad dependerá simplemente de cuáles órganos se encuentren mas afectados y en qué grado. El espectro puede ir de una bronquitis crónica a un cáncer. Estos procesos degenerativos no se producen de la noche a la mañana, ni son la consecuencia de un solo exceso: requieren años de acumulación.

Ante todo, ya podemos entender el valor relativo de los modernos diagnósticos que sugieren la focalización del problema en una parte pequeña de nuestro organismo. Nunca puede estar mal una parte y bien el resto. Esa parte defectuosa es solo la expresión más aguda del estado general del organismo. Por ello es obvia la inutilidad de luchar contra un síntoma o contra un parámetro determinado (glucosa, presión, colesterol, etc.). Es correcto aliviar el sufrimiento puntual, pero sin olvidarnos que debemos operar sobre todo el ámbito corporal.

Una anécdota familiar -que pese a mi niñez, quedó grabada a fuego en la memoria- sirve para ejemplificar cuán a menudo la ciencia tradicional pierde la visión de conjunto, al focalizarse en las partes del organismo. Teníamos un tío internado desde hacía varios días y su estado no hacía más que empeorar, pese a que estaba en mano de equipo de renombrados médicos que intentaban distintas terapéuticas farmacológicas. Como su estado se hacía cada vez más grave, vino a verlo desde lejos su madre, mi bisabuela.

Esta anciana norteña, tenía sabiduría intuitiva y unos ojos vivaces. Apenas entró al cuarto del enfermo, sus hijas, con la ayuda del médico presente, la pusieron al tanto de las novedades, destacándole la impotencia pese a los infructuosos y costosos intentos realizados. En medio de tanta terminología médica y palabras difíciles, mi bisabuela preguntó con su característico acento guaraní: ¿Cuánto hace que no va de cuerpo este muchacho? El silencio fue sepulcral. Dilatadas miradas se cruzaban en el aire y nadie tenía respuesta. Hacía una semana que el tío no movía los intestinos… y nadie había reparado en ello!!! Demás está decir que tras una voluminosa enema, comenzó el rápido proceso de recuperación del tío, quién fue dado de alta días después y se recuperó sin mayores problemas.

EL TERRENO LO ES TODO

En el lecho de muerte, Louis Pasteur –demonizador de los virus y alabado por ello- intentó enmendar su error, al afirmar: "El virus no es nada, el terreno lo es todo". Pero su declaración póstuma pasó y pasa inadvertida. Como pasa inadvertida la afirmación básica de la medicina natural: "La causa profunda de todas las enfermedades es la suciedad del terreno producida por la acumulación de desechos".

Como hemos visto, los desechos orgánicos no se depositan en un solo lugar, sino que circulan por todo el cuerpo. El organismo todo sufre la sobrecarga, pero como cada persona tiene su punto débil, es allí donde aparecerá la crisis visible y dolorosa. Lamentablemente, terapeuta y paciente por lo general olvidan esta realidad, enfocándose en los síntomas y olvidando las causas primarias.

El moderno concepto de diagnóstico sirve sólo para rotular al barómetro de una caldera a punto de explotar por exceso de presión. Es inútil ocuparse del barómetro. Por sentido común, debemos disminuir la presión de la caldera. Aliviada la presión, el barómetro, por sí mismo dejará de indicar el estado de emergencia.

Llevemos la analogía a nuestro automóvil, mecanismo sencillo de comprender y al cual generalmente le brindamos mejores atenciones que a nuestro organismo, tal vez porque aquel nos costó esfuerzo y éste fue un regalo de la existencia. Imaginemos que viajando en ruta, se nos enciende la luz roja de presión de aceite. ¿Qué hacemos? El sentido común aconsejaría detenernos de inmediato e investigar la causa que originó el inconveniente: falta de lubricante, problema de la bomba de aceite, rotura del carter, etc. Resuelta la dificultad, arrancaremos el motor y veremos que la luz roja se apaga por sí sola.

En cambio ¿qué hacemos cuando algo similar sucede en nuestro organismo? Por lo general, desenchufamos el bulbo de la luz roja. O sea, buscamos una "pastillita mágica" que apague el indicador de alarma: algo que baje la presión, el colesterol, la glucosa, las hormonas tiroideas o cualquier otro parámetro fuera de norma, sin preocuparnos de revisar la causa que activó la alarma. Si obrarnos así en el automóvil, ¿qué sucederá? Inicialmente seguiremos como si nada, confiados por no ver más la luz roja. Pero unos kilómetros después sobrevendrá el desastre: el motor claudicará. Esto es inexorable en la mecánica vehicular... y también lo es en la lógica del funcionamiento corporal.

Es más, el moderno sistema de monitoreo médico ha generado una obsesión por los parámetros fuera de norma. Profesionales y pacientes viven pendientes del valor de glucosa, presión, colesterol, hormona tiroidea, triglicéridos o densidad ósea. A través de fármacos se obtiene la ilusoria satisfacción de poner en caja los guarismos desequilibrados. Sería como si en el ejemplo del automóvil, deslizáramos con la mano la aguja del manómetro de presión de aceite hasta llevarla a zona de seguridad. ¿De qué nos sirve si el desequilibrio profundo se mantiene?

Todo esto es sencillo de corroborar en la práctica. ¿Cómo es posible que un simple drenaje de toxinas pueda provocar la remisión de distintos síntomas en una persona, por diferentes que éstos sean? La concepción de la enfermedad como resultado de la sobrecarga tóxica, no se opone a la concepción

microbiana, donde todo parece ser consecuencia de la acción de virus y bacterias. Pero es lícito preguntarse: si los microbios son tan letales, ¿cómo es que ciertas personas sucumben ellos y otras tienen reacción nula?

Los microbios no son más que huéspedes de un terreno sobrecargado, que permite su expresión o desarrollo. Podrá argumentarse que todo depende de la fortaleza del sistema inmunológico de cada persona, pero como veremos luego, la eficiencia de nuestro sistema defensivo, como todo órgano integrante del cuerpo, es consecuencia directa del estado de limpieza de nuestros fluidos internos. O sea: el terreno lo es todo.

LAS TOXINAS INTERNAS

Nuestro organismo depende totalmente de aportes externos para construirse, renovarse y funcionar. O sea que está perfectamente preparado para procesar sustancias que vienen del exterior, convirtiéndolas en elementos útiles para el funcionamiento corporal. Hasta los nutrientes más nobles y puros, requieren de procesos degradatorios y asimilatorios, que implican producción de desechos metabólicos. Asimismo, la continua regeneración celular de órganos y tejidos, provoca cantidad de células muertas que deben ser eliminadas de inmediato. Para hacer frente a esta vasta tarea, el cuerpo se ha dotado de un grupo de órganos especializados para tal fin: los emuntorios.

Pero si las toxinas son naturales y estamos dotados de una buena estructura de órganos de eliminación, ¿por qué nos intoxicamos? O lo que es igual, ¿por qué enfermamos? La respuesta es muy sencilla: Porque sobrepasamos la natural capacidad de eliminación, o sea, generamos más desechos de los que podemos evacuar.

Visualizando el origen de las toxinas que procesamos, podremos tener una mejor idea de cómo limitar su generación y colaborar con el exigido funcionamiento corporal. Debemos tener en cuenta que la realidad moderna es muy diferente que la de nuestros antepasados. Ellos debían lidiar sólo con algún fruto toxico, alérgenos naturales, microbios y desechos normales de los procesos metabólicos internos. En cambio nosotros estamos sumamente afectados por la degradación del medio ambiente y sobre todo por la alimentación industrializada. Pero vayamos por partes.

La mayor cantidad de toxinas proviene de la natural degradación de los alimentos ingeridos, proceso necesario para convertir los nutrientes en sustancias más simples, capaces de generar energía y material constructivo. Estas transformaciones producen desechos, cuya eliminación está prevista en el funcionamiento orgánico. Por ejemplo, las proteínas, al desdoblarse en aminoácidos, generan urea y ácido úrico; la combustión de la glucosa produce ácido láctico y gas carbónico; las grasas mal transformadas, ácidos cetónicos. Son toxinas perfectamente toleradas por el organismo, siempre y cuando no superen cierto límite. Este límite está dado por nuestra capacidad de digerir, combustionar y eliminar. Al superar este umbral, los desechos, aunque naturales, se convierten en una amenaza para el cuerpo, entorpeciendo su normal funcionamiento.

Para visualizar cómo funciona el proceso de acumulación, veamos un par de cifras orientativas relacionadas con los riñones. Estos órganos deberían eliminar 25 a 30 gramos diarios de urea. Si solo eliminan 20, significa una retención de 5 gramos por día, o sea 150 gramos mensuales. Los riñones pueden eliminar unos 12 gramos diarios de cloruro de sodio (la tóxica sal refinada), pero está demostrado que la alimentación moderna provee 15 gramos o más. Esto quiere decir que reteniendo sólo 3 gramos diarios, estamos acumulando en el organismo 90 gramos por mes (verdadera causa de edemas y celulitis).

Esto permite entender la importancia de una alimentación sobria, de buena calidad y en dosis adecuada a nuestro desgaste calórico. Aún con alimentos sanos y naturales, si comemos más de lo que gastamos, estamos creando un problema adicional al organismo, que debe lidiar con sustancias que no puede utilizar y/o eliminar… y que algún destino deberán tener!!!

La sobrealimentación y el sedentarismo se han convertido en grandes problemas de la sociedad moderna. Es muy sencillo que las personas ingieran más de tres mil calorías diarias y gasten mucho menos de dos mil. Por su parte, el sedentarismo no sólo impide la necesaria combustión de calorías excedentes, sino que dificulta la correcta oxidación de los residuos del metabolismo celular, con lo cual se generan aún más desechos tóxicos.

LAS TOXINAS EXTERNAS

Todo esto se ve agravado por el nefasto sistema de producción industrial de los alimentos. Los procesos de refinación quitan preciosos elementos vitales y ello lleva al consumo de mayor volumen, en el intento de cubrir las necesidades netas de vitaminas y minerales.

Los problemas de la sobrealimentación no son sólo de acumulación. Cuando superamos la capacidad de procesamiento de nutrientes que tiene nuestro sistema digestivo, generamos una masa de alimentos mal transformados cuya tendencia es la fermentación y la putrefacción, lo cual produce nuevos venenos, que incrementan a su vez la toxemia general. Esto se ve agravado por el estrés y los ritmos antinaturales, que disminuyen nuestra capacidad metabólica.

Pero el alimento moderno tiene otros oscuros aspectos relacionados con la intoxicación del organismo y que van más allá de la abundancia. Si bien el tema se desarrolla ampliamente en otra publicación, repasemos aquí lo estrechamente relacionado con la toxemia corporal.

Las técnicas actuales de producción primaria e industrialización, además de empobrecer la calidad del alimento, generan una nefasta carga de sustancias eminentemente tóxicas, que de ninguna manera estamos preparados para procesar. Insecticidas, herbicidas, fungicidas, fertilizantes químicos, antibióticos, vacunas, hormonas sintéticas, balanceados industriales, granos sintéticos.... son solo algunas de las sustancias que se utilizan en la producción de alimentos y que, directa o indirectamente, ingresan a nuestro organismo, diariamente y en altas concentraciones. Por caso, nadie relaciona la gran cantidad de problemas endocrinos (menopausia, tiroidismo, etc.) con la continua ingesta de hormonas sintéticas que se "mimetizan" con las naturales y nos causan un verdadero caos hormonal.

A ello se agrega otra gran cantidad de sustancias químicas artificiales que utiliza la industria elaboradora: conservantes, saborizantes, emulsionantes, estabilizantes, antioxidantes, colorantes, edulcorantes, grasas transaturadas (margarinas), etc. Todo esto se hace en el respeto de legislaciones que establecen dosis tolerables por el organismo. Claro que las normas se hacen para cada compuesto individualmente y en base teórica. Nadie toma en cuenta la sumatoria de estas dosis, ni sus interacciones reales. Ciertos estudios demuestran que nuestros organismos incorporan anualmente, en promedio,

varios kilogramos de dichas sustancias. Y adivinen ¿quién debe lidiar con esa carga?

Aquí no termina el inventario de sustancias tóxicas que diariamente introducimos al organismo. Falta aún lo que ingerimos en medicamentos, detalle no menor en un país como el nuestro, que ingiere, por ejemplo, seis millones de aspirinas diarias. Nuestra sociedad es ávida consumidora de analgésicos, antiinflamatorios, sedantes, estimulantes y una larga lista de fármacos de uso corriente, alegremente publicitados en TV como si fueran inocuas golosinas.

Pero no solo ingresamos tóxicos por vía digestiva. La piel es otro órgano permeable a elementos indeseables: cosméticos, tinturas, cremas, antitranspirantes y fijadores sen fuente de sustancias nocivas. Por las vías respiratorias también introducimos importantes cantidades de venenos: desde el humo de cigarrillos a los desechos de combustión y procesos industriales.

A todo esto se suma la problemática de los refinados industriales. Diariamente estamos incorporando altas cantidades de compuestos químicamente puros que no existen en la naturaleza. Es el caso del cloruro de sodio (sal blanca) o la sacarosa (azúcar blanca). Biológicamente el organismo no reconoce estas sustancias refinadas y de gran pureza; es más, las considera tóxicas por su reactividad. Para comprender mejor esta "fobia" corporal hacia los compuestos químicamente puros, podemos usar dos ejemplos burdos pero ilustrativos: la caña de azúcar y la hoja de coca.

Estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de dos mil trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, no hallaron trazas de glucosa, pese a que en promedio mascaban 2 kg diarios de caña, o sea que ingerían unos 350g de azúcar por día. ¿La explicación? Mientras la caña mascada es un alimento natural, completo y fácilmente metabolizable, el azúcar refinado es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en África e India muestran que la diabetes es desconocida en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

Respecto a la coca, es simple observar en los pueblos andinos que el cotidiano consumo de la hoja mascada, benéfica para el apunamiento y la digestión, no genera los efectos devastadores del extracto refinado, conocido como cocaína.

Siempre estamos hablando de productos vegetales, pero de por medio está presente el proceso de refinación y purificación.

Frente a esta regular y abundante ingesta de compuestos reactivos -que superan por cierto la capacidad orgánica de procesamiento- el cuerpo se ve obligado a poner en marcha varios mecanismos de defensa que, además de generar un importante gasto de energía y recursos, no impiden incrementar la toxemia corporal. Nos referimos a la hidratación de estos compuestos (retención de líquidos asociada a deshidratación celular), a la captura lipógena (edemas, obesidad y celulitis) y a la cristalización (artritis, ácido úrico, arenillas, cálculos, esclerosis capilar, etc.).
Este cuadro, lejos de asustar, debe ayudar a la toma de conciencia: nuestro organismo no es un cesto de basura donde podemos arrojar impunemente cualquier cosa. Además, esta problemática, nefasta en sí misma, se ve agravada por la pérdida o el olvido de sanos hábitos ancestrales: los ayunos, las curas de primavera, el reposo, la conexión con los ciclos naturales…

LA ENFERMEDAD: CRISIS DEPURATIVA

A esta altura resulta sencillo comprender que, más allá de nombres y diagnósticos, la enfermedad no es otra cosa que un esfuerzo del organismo por evacuar el exceso de sustancias tóxicas. Siendo de vital importancia la limpieza de los fluidos internos, el organismo apunta toda su energía (energía vital) hacia dicho objetivo. Un cuerpo sano pone en marcha gran cantidad de mecanismos depurativos cuando cualquier cuerpo extraño o perjudicial logra introducirse en los tejidos internos: vómitos, estornudos, tos, diarreas, inflamaciones, etc. Pero la purificación interna es tan compleja, que su tarea debe distribuirse en varios órganos con funciones especializadas y complementarias: los famosos emuntorios.

Mientras el nivel de tóxicos permanece dentro de la capacidad depurativa de intestinos, hígado, riñones, pulmones y piel, todo funciona dentro de la normalidad que conocemos como estado de salud. Cuando alguno de estos órganos recibe caudales que exceden su capacidad, existe un natural mecanismo de derivación (lo que no se puede procesar, se deriva a otro órgano complementario) destinado a superar la crisis tóxica. Y aún así seguimos en presencia de un organismo sano y vital.

Pero cuando también superamos el umbral de la capacidad complementaria de los emuntorios -cosa que hoy día resulta una norma, dada la continua exposición a volúmenes cada vez mayores de toxinas- comenzaremos a advertir síntomas y molestias. Hipersecreción salival, vómitos y diarreas a nivel digestivo; hipersecreción biliar a nivel hepático; orina espesa, ácida y ardiente a nivel renal; sudoración, supuración, granos, acné y eccemas a nivel cutáneo; expulsión de flema por bronquios y fosas nasales a nivel respiratorio, etc.

Otras vías secundarias se utilizan también para expulsar exceso de toxinas: glándulas salivares, útero, amígdalas, glándulas lacrimales. Si la situación se agrava, el organismo recurre a la "creación" de emuntorios artificiales: hemorroides, fístulas, úlceras, etc. Por supuesto que cada persona reaccionará en forma diferente a estas crisis depurativas, localizando los trastornos superficiales de acuerdo a sus debilidades orgánicas. Los primeros órganos en ceder son, generalmente, los más frágiles por herencia o por excesiva utilización: por ejemplo, la garganta en aquellos que utilizan mucho la voz, los nervios en las personas tensas, o las vías respiratorias en aquellos expuestos a contaminantes volátiles.

Como vemos, las llamadas "enfermedades" no son otra cosa que el resultado de las tentativas de imprescindible limpieza que encara el organismo, frente a la carga de agresión tóxica a la que se ve expuesto. Estas crisis depurativas pueden ser agudas o crónicas. Siempre se comienza con manifestaciones agudas, donde el trabajo de eliminación es brusco, violento y extenso. Si la causa de intoxicación no se remueve, entonces estos esfuerzos se hacen crónicos.

Dado que esta publicación está destinada a incrementar el nivel de percepción de estos fenómenos por parte del lector, veamos con detenimiento y ejemplificaciones cada una de las fases por las cuales evoluciona la enfermedad, hasta llegar a los grados más graves y terminales. Estos estadios degenerativos -cáncer, sida, esclerosis múltiple, alzheimer, parkinson- no aparecen de improviso en una persona saludable y vital; requieren de un largo proceso previo.

LA ENFERMEDAD AGUDA

Todo se inicia con las primeras señales de alarma. La persona -hasta entonces saludable- ve aparecer distintos trastornos leves que le señalan la pérdida de este equilibrio dinámico que es la salud óptima. Falta de ánimo, indisposiciones pasajeras, tensión nerviosa anormal, dificultad para recuperarse tras un esfuerzo, problemas digestivos, cutis y cabellos opacados, erupciones... son todos signos de la degradación del terreno. Si la persona está atenta y suprime las causas que provocaron la sobrecarga tóxica –excesos nutricionales, consumo de productos insanos, agotamiento excesivo, demasiado sedentarismo- los trastornos desaparecerán rápidamente.

Pero si el individuo no escucha las advertencias que lanza su cuerpo y persiste en sus errores, sin corregir nada, entonces el terreno continuará degradándose y obligará a que su fuerza vital se exprese desencadenando crisis depurativas más profundas. Estaremos entonces en presencia de las llamadas enfermedades agudas. El organismo moviliza todos sus esfuerzos para expulsar el exceso de desechos que agobia.

Por lo general son manifestaciones violentas y espectaculares; la fiebre que las acompaña indica la intensa actividad del cuerpo y todos los emuntorios están involucrados en la tarea. Es el caso de una gripe, un sarampión o una bronquitis. La gripe es un ejemplo de interacción de emuntorios: catarro en las vías respiratorias, descarga intestinal, sudoración profusa, orín cargado, etc. Son trastornos de corta duración, ya que la intensidad del esfuerzo depurativo basta para permitir un rápido retorno a la normalidad.

Es bien sabido que una afección gripal se resuelve magníficamente con apenas 48 horas de ayuno y reposo, y nada más. Al cabo de ese período, uno se siente pleno y liviano. Pero si el individuo, conforme con la desaparición de los síntomas, retorna a los hábitos equivocados que generaron la sobrecarga tóxica, la crisis volverá a producirse.

En este estadio, el error más grave -y lamentablemente el más corriente- es tomar estas reacciones depurativas como causa de enfermedad y no como efecto de la degradación del terreno. Entonces la terapéutica no ayudará al organismo en sus esfuerzos desintoxicantes, sino que los reprimirá como algo inoportuno y molesto. De ese modo estaremos restringiendo nuestra fuerza vital e internalizando las sustancias tóxicas. Es lo que hacemos con los antigripales o peor aún, con las vacunas contra la gripe: ¡¡¡nos vacunamos contra un proceso depurativo!!! En consecuencia, la represión artificial de una

afección aguda nos dejará con menos capacidad defensiva y con el terreno más intoxicado; condiciones que nos llevarán al estadio sucesivo.

LA ENFERMEDAD CRÓNICA

Imitando los mecanismos de la naturaleza, es lógico estimular las crisis depurativas. Como decía Hipócrates: "todas las enfermedades se curan mediante alguna evacuación". Los drenajes siempre impulsan la tendencia al equilibrio y resultan útiles en cualquier circunstancia, por grave que sea. Además, sólo basta mirar qué hacen los animales. Cuando un animal está enfermo, ayuna. De ese modo favorece la degradación de los desechos y facilita su evacuación. Perros y gatos recurren a las hierbas cuando sufren una intoxicación. Según las dosis, tienen un efecto eliminador en los pulmones (expectorante), en los riñones (diurético) o en los intestinos (laxante). Los elefantes se purgan con arcilla. Otros animales se revuelcan en barro arcilloso, improvisando purificadoras cataplasmas.

También el hombre ha hecho uso de estos recursos desde la más remota antigüedad. Las virtudes desintoxicantes de la sudación se usaba en los pueblos nórdicos europeos (sauna), en Medio Oriente (baños turcos) o en las tribus indígenas americanas (temascal). Las religiones siempre han prescripto períodos de purificación mediante prácticas de ayuno. En todo el mundo se han practicado las benéficas "curas de primavera"; por no hablar de las demonizadas técnicas de sangrado o de las prácticas de la aplicación del barro.

En la enfermedad crónica, dado que el organismo tiene una sobrecarga tóxica importante y la fuerza vital está disminuida, las crisis no podrán reestablecer el equilibrio de una sola vez, como ocurría en los trastornos agudos. Es por eso que las bronquitis, los eccemas o las crisis hepáticas se repiten periódicamente. Los esfuerzos depurativos deben reiterarse continuamente, pues nunca logran la desintoxicación necesaria del terreno. Es por ello que el organismo necesita apoyo externo, pues su fuerza vital es incapaz de acabar con la toxemia. Precisamente, éste es el ámbito al cual apunta la publicación que tiene en sus manos: brindar herramientas para ayudar al organismo a superar los padecimientos crónicos.

LA REPRESIÓN DE SÍNTOMAS

A esta altura, y como ya hemos visto, es fácil comprender lo nefasto que resulta la represión de síntomas. Este mal hábito -fruto de un contexto social que reclama soluciones instantáneas y un gran negocio basado en prometerlas- ha dejado en el olvido las bases de la terapéutica hipocrática. Los griegos hablaban de tres fases en el proceso curativo: en primer lugar el reposo; si no era suficiente, probar con la dieta; y sólo en última instancia recurrir a la medicación. La medicina alopática se encargó de borrar las dos primeras fases, acortando camino hacia la medicación represora de síntomas. Tratamos al organismo como si fuese un "idiota" que hace mal las cosas o estuviera "fallado".

Aunque no podemos considerarla una enfermedad, nuestro comportamiento frente a la sudoración es un claro ejemplo de la actitud represora de síntomas. El sudor es un canal natural de excreción de desechos, como veremos luego en el apartado referido a la piel. El organismo tiene glándulas específicas para eliminar toxinas detrás de las rodillas, detrás de las orejas, en la ingle y en las axilas. La presencia de sudor corporal es un indicador de buen funcionamiento de estas glándulas, mientras que su abundancia o el mal olor significan colapso tóxico y alimentación inadecuada.

Ahora bien, en lugar de corregir las causas del desequilibrio, utilizamos sustancias químicas sintéticas que bloquean la emisión del sudor: los populares antitranspirantes. Es más, ahora se ha puesto de moda una intervención quirúrgica destinada a... ¡¡¡eliminar las glándulas sudoríparas de las axilas!!! Se hace con rayo láser en 45 minutos y está orientada a personas con sudoración excesiva, o sea.: ¡¡¡muy intoxicadas!!!

Los antitranspirantes -como su nombre claramente lo indica- evitan la transpiración; por lo tanto, impiden al cuerpo excretar sus toxinas a través de las axilas. Estas toxinas no desaparecen mágicamente; al no poder ser evacuadas, pasan a las glándulas linfáticas que se encuentran debajo de los brazos. La mayoría de los tumores cancerígenos de seno, ocurren en este cuadrante superior del área de la mama, precisamente donde se hallan las glándulas.

En opinión del Dr. Christopher Vasey, "las medicaciones represivas de síntomas, que van en contra de los esfuerzos de purificación del organismo,

solo deberían emplearse cuando la vida del paciente está en peligro, cuando los dolores son demasiado fuertes o cuando hay una invasión microbiana generalizada".

Como puntualiza el Dr. Robert Masson, director de estudios del Instituto de Naturopatía de París: "Prudencia frente a ciertas 'curaciones'; como esos eccemas o soriasis muy mejorados, cuando no 'curados' por pomadas generadoras de ceguera, epilepsia, cardiopatías, asma o tumores; leucorreas, poco o nada infecciosas, 'reemplazadas' a consecuencia de un tratamiento local 'muy eficaz' por mastosis, fibromas, esterilidad, asma, angina de pecho o depresión; hemorragias nasales cauterizadas, seguidas muy rápidamente por un Parkinson; hemorroides poco sangrantes, 'rápidamente secadas', seguidas de un ataque cerebral fulminante".

Lamentablemente se ha generalizado el concepto de un remedio para cada enfermedad y cuanto más grave la enfermedad, más potente la medicación. O sea que seguimos luchando contra los efectos sin suprimir las causas: en el ejemplo del automóvil, continuamos apagando la luz de presión de aceite. Al incrementarse la contaminación del terreno -por el aporte tóxico de los medicamentos empleados- y deprimirse cada vez más la fuerza vital, nuestro sistema inmunológico baja la guardia, pierde efectividad de acción y se abren las puertas para un estado más peligroso.

LA ENFERMEDAD GRAVE O DEGENERATIVA

En este estadio, el organismo es incapaz de combatir la toxemia que lo agobia y en el esfuerzo por sobrevivir, debe acostumbrarse a funcionar en su presencia, tratando de hacerlo lo "menos mal" posible. El sistema defensivo pierde eficiencia e incluso comienza a agredir su propia estructura: es el caso de las enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide) o de inmunidad aberrante (esclerosis múltiple, lupus, sida, etc.), sobre las cuales poco se conoce y menos se hace por resolverlas.

Hoy día resulta normal observar a grandes sectores de la población con graves trastornos inmunológicos. Incluso los niños vienen al mundo con fuerzas inmunológicas tan disminuidas y tal sobrecarga de desechos, que no hay crisis depurativa que pueda revertir dicho estado.

Haciendo una analogía técnica, el sistema inmunológico funciona como una computadora con naturales limitaciones físicas. Si operamos un par de programas al mismo tiempo, no habrá mayores problemas. Pero si queremos operar una decena de programas simultáneamente, entonces aparecerán los inconvenientes. La máquina se "tilda", no responde ágilmente a las órdenes y comete errores.

Desgraciadamente, ese es el estado habitual de la inmunología en nuestra población, al ser exigida en forma desmedida y por gran cantidad de factores al mismo tiempo. Esos "tildes" son las alergias, las enfermedades autoinmunes, las afecciones virales crónicas, etc. La merma inmunológica afecta la salud y el bienestar en todos los ámbitos, incluso el emocional. Recientemente científicos argentinos concluyeron tras un estudio que "debería imaginarse la depresión como una enfermedad de tipo casi autoinmune".

En esta fase de la enfermedad, las células, en lugar de moverse en líquidos nutritivos y limpios, deben vivir en fluidos cloacales inmundos. El trabajo celular no es normal y los tejidos se desorganizan cada vez más, llegándose a la destrucción: esclerosis, cáncer, úlceras varicosas, etc. Las células ya no siguen el comando inteligente de la fuerza vital y el cuerpo pierde su capacidad de defenderse como un todo organizado ante agresiones externas.

En este contexto, resulta de tal magnitud el caos orgánico que se ha generado, que ningún remedio será capaz de poner orden. De allí las dificultades que encuentran los investigadores en la lucha contra las enfermedades graves. La terapia con atajos no funciona.

Mientras hay tiempo, no queda más que desandar el camino equivocado, rectificando los errores y estimulando la inmunología, a fin de recuperar la fuerza vital y la limpieza del terreno. Es el único medio genuino que nos permitirá obtener una completa y total remisión.

EL EJEMPLO DEL CÁNCER

A esta altura del libro, conviene detenernos sobre una de las enfermedades graves que más temor genera por su virulencia y sus consecuencias: el cáncer. Si bien el tema excede el marco de esta publicación, nos referiremos al mecanismo de la génesis tumoral, a fin de mostrar la importancia de la

depuración corporal en su desarrollo. Para ello utilizaremos algunos conceptos del Dr. Christopher Vasey, quien en su libro “Comprender las enfermedades graves” realiza una didáctica explicación del fenómeno.

Mucho se habla de la grave exposición a las sustancias cancerígenas, como factor desencadenante de los tumores. Sin embargo, no basta con eliminar todas las sustancias cancerígenas conocidas para estar a salvo del cáncer. Una célula normal puede convertirse en cancerosa cuando el medio se degrada por sobrecargas y carencias. En este contexto, el destino de la célula cancerosa depende totalmente del terreno, pues una célula cancerosa no se convierte automáticamente en un tumor maligno.

Todo ser vivo, ya sea un microbio o una célula (cancerosa o no), sólo puede vivir en un organismo que lo acepta y le ofrece condiciones para su desarrollo. Cuando esto ocurre, los microbios se multiplican y se genera una infección; si se trata de una célula cancerosa, su multiplicación genera un tumor. Pero cuando el terreno no ofrece las condiciones necesarias, el microbio resulta inofensivo y es destruido, mientras que la célula cancerosa también es destruida por el medio hostil.

Conociendo el mecanismo reproductivo de las células, es interesante analizar cuánto se necesita para que una célula cancerosa se convierta en un tumor amenazante. Se sabe que la diferencia entre una célula cancerosa y una normal, está dada porque aquella se divide cada vez en dos células fértiles, mientras ésta se divide en una fértil y una estéril. Esa es la razón por la cual un tejido sano es estable y un tejido canceroso crece en forma rápida. Con el auxilio de las matemáticas, veremos cuán “lenta” es dicha velocidad inicial y cuánto puede hacerse entre tanto.

Tengamos siempre presente que la teórica multiplicación geométrica de las células cancerosas requiere de una condición esencial: que el sistema inmunológico de dicho organismo no cumpla su función, es decir que no actúe como debe, sea por toxemia corporal o por carencias nutricionales. Una célula cancerosa se divide cuatro veces al año aproximadamente. Esto quiere decir que al cabo de un año, la célula original se habrá convertido en dieciséis células, cifra insignificante en un organismo compuesto por billones de células.

Recién al tercer año, el tumor habrá alcanzado el número de mil células. Aún continúa sin representar peligro alguno, pues resulta inestable y mal asentado en los tejidos, pudiendo ser destruido y eliminado con facilidad. Si las condiciones del medio le son desfavorables, puede desaparecer espontáneamente. Es más, se sabe que tales tumores existen corrientemente en el organismo, pero no tienen efectos molestos si el sistema inmunológico funciona y el terreno está sano.

Para llegar al estadio del millón de células hace falta llegar al quinto año de desarrollo, siempre en la hipótesis de crecimiento libre, como consecuencia de la inacción del sistema inmunológico. Aún así estamos en presencia de un tumor que solo mide un milímetro, pesa un miligramo y resulta demasiado pequeño para ser detectado con las técnicas actuales.

Deberemos esperar hasta el octavo año para que alcance el estado de los mil millones de células; entonces mide aproximadamente un centímetro y pesa un gramo. Ha logrado crecer e instalarse sólidamente en los tejidos y recién ahora puede ser detectado. Aquí inicia la fase realmente peligrosa para el organismo, pues comienza su propagación: las células se desprenden del tumor madre (metástasis) y a través de los fluidos corporales van a colonizar otras partes del cuerpo.

Hacia el décimo año el tumor alcanzará la masa crítica del billón de células, pesará un kilogramo y medirá diez centímetros. Seguramente provocará la muerte del portador, pues el organismo no puede resistir semejante masa tumoral. Pero debemos reflexionar que para llegar a tal estado de gravedad, han debido transcurrir ocho años de evolución imperturbada; ocho años en los cuales el sistema inmunológico no cumplió su cometido; ocho años en los cuales la toxemia corporal brindó las condiciones adecuadas para que se reprodujera sin problemas!!!

Si bien la descripción del ejemplo es teórica, pues la velocidad de desarrollo de un tumor es totalmente dependiente de las condiciones del medio en que se encuentra, sirve para demostrar cuánto dejamos de hacer… y cuánto podemos hacer por nuestra salud!!! Cualquier mejora que introduzcamos en la calidad de los fluidos orgánicos, representa una reducción de las posibilidades de desarrollo del tumor. Cuanto más toxinas se expulsan y más se satisfacen las carencias, más vitalidad recuperan las células normales y más adversas se vuelven las condiciones para las células cancerosas.

Todo esto nos indica dos cosas. En primer lugar: el avance o retroceso del tumor depende de la tarea que el portador esté dispuesto a realizar sobre su terreno orgánico. En segundo lugar: nunca es tarde para comenzar a rectificar los errores que llevaron al desarrollo del tumor. Utilizando dichos populares, podemos decir que... “siempre algo es mejor que nada” y “más vale tarde que nunca”.

Dado el rol preponderante del sistema inmunológico en la velocidad de desarrollo de la masa tumoral, se ha convertido en paradigma culpar a las cuestiones emocionales y al estrés por su derrumbe funcional. Si bien se trata de una media verdad, es muy reductivo pensar que un problema emotivo sea la causa de la proliferación tumoral.

Para comprender mejor, podemos valernos de una analogía mecánica. Tomemos el caso de una caldera que explota por exceso de presión (causa); la media verdad sería culpar a los remaches por no haber soportado la exigencia (consecuencia). Si se hubiese mantenido la presión en términos aceptables, los remaches estarían en su lugar, cumpliendo su cometido. En nuestro caso, un shock emocional no puede derrumbar un sistema inmunológico (consecuencia), si no estuviese previamente colapsado por la tremenda exigencia de un terreno adverso (causa). Incluso el estrés sólo puede hacer mella en un organismo intoxicado y con carencias de nutrientes. Una persona razonablemente depurada y nutrida, difícilmente caiga en una crisis emocional, pues tendrá la capacidad de ver el vaso “medio lleno” en lugar del “medio vacío”.

Muchos pacientes que han sufrido extirpación quirúrgica y/o destrucción de células cancerosas mediante radioterapia o quimioterapia, piensan que ya está todo resuelto. Por cierto habrán aliviado al organismo de la carga que esto representaba, pero no habrán resuelto el problema de fondo: la corrección del terreno, capaz de poner a raya el desarrollo del tumor. Es más, las terapias -altamente agresivas- habrán contaminado aún más el terreno y por lo tanto habrán empeorado las condiciones generales del organismo.

Si se comprende que síntomas y enfermedades no son más que la punta de un gran iceberg (la intoxicación corporal), es necesario que el paciente se haga responsable de su curación, ejerciendo su derecho natural a la plena salud. La mayoría de los enfermos no se responsabiliza de su estado, considerándolo un

problema del terapeuta; mas aún en el caso de las enfermedades graves. Normalmente se actúa como si la enfermedad fuese un ente externo que ha poseído al enfermo, a quien se lo considera víctima inocente de la mala suerte. El paciente baja los brazos y rápidamente se pone en manos de un especialista, olvidando que sólo él generó el problema y sólo él puede resolverlo, rectificando sus errores. A lo sumo el terapeuta puede ayudar, recordando el camino de retorno al estado de equilibrio; pero es el afectado quién deberá recorrerlo personalmente.

LA PUNTA DEL OVILLO

En presencia de un organismo sobrecargado de toxinas, y más aún si dicho estado de sobrecarga es antiguo, la pregunta es: ¿por dónde empezar? Por cierto, cada organismo es distinto y reacciona en forma diferente, pero en todos los casos la necesidad imperiosa es una: limpiar para mejorar el estado del terreno. Ante todo hay que tener en claro una estrategia de acción global, basada en tres aspectos: evacuar los desechos acumulados, evitar que penetren nuevos desechos y satisfacer las carencias orgánicas. Los dos últimos puntos se deben abordar desde lo nutricional, tema que abordamos en la tercera parte del libro. Ahora nos ocuparemos del proceso de desintoxicación.

Quién ha realizado alguna cura depurativa, habrá constatado la cantidad de toxinas que pueden acumularse en el cuerpo. Cuando el organismo ve sobrepasada su capacidad de eliminación, no tiene más remedio que almacenar la escoria tóxica remanente, esperando que en algún momento se produzca la pausa que permita ocuparse de los desechos. Esta pausa sería el antiguo y olvidado hábito del ayuno, o bien una crisis depurativa en forma de gripe, pero como las pausas nunca llegan o se reprimen con fármacos, los remanentes tóxicos cada vez se incrustan más en las profundidades de los tejidos, encapsulados en cuerpos grasos para evitar que generen daño. Esta lógica corporal es la que usamos en casa cuando hay huelgas de recolectores de basura. Mientras esperamos que se restablezca el servicio, depositamos los residuos en bolsas gruesas, para evitar que contaminen la vivienda.

EVACUAR CON CRITERIO

Al iniciar un proceso de evacuación de desechos acumulados, es importante tener en claro la lógica funcional del organismo, a fin de actuar en el mismo sentido y no contravenir sus leyes fisiológicas. El objetivo es remover los desechos incrustados en los tejidos, para que se vuelquen a los fluidos (fundamentalmente sangre y linfa), que luego descargarán en los respectivos órganos de eliminación (emuntorios).

Esta comprensión del proceso, nos permite establecer un orden de prioridades en la tarea: en primer lugar abrir las puertas de salida (emuntorios) y luego remover los desechos incrustados en los tejidos. Si hacemos al revés, o ambas cosas al mismo tiempo, la liberación de las viejas toxinas será una masa demasiado importante para emuntorios todavía insuficientemente operativos. En otras palabras: es preferible evacuar las toxinas superficiales presentes en los órganos de eliminación, antes de poner en circulación aquellas incrustadas en el interior de los tejidos.

De esta manera entendemos lo peligroso que significa una severa dieta adelgazante en una persona obesa que no haya tenido esta precaución. El estado de sobrepeso, es una clara señal de severa v profunda intoxicación orgánica. Los depósitos grasos no son más que un intento del organismo por encapsular y aislar la masa tóxica que lo agobia. Si la persona no activa previamente los órganos de eliminación, la brusca combustión de adiposidad (algo indudablemente positivo) puede convertirse en causa de colapso, dada la marea de venenos que circularán por el organismo.

En este sentido es importante la puntualización que realiza el Dr. Julio César Díaz y que tiene que ver con la intoxicación generada por fármacos ingeridos en exceso: "Los medicamentos y los químicos en general, son solubles en grasa y antes de ejercer una acción sobre el organismo, saturan dicho tejido adiposo. O sea que en los tejidos de una persona obesa, además de químicos tóxicos, es probable que también se encuentren almacenadas dosis importantes de sedantes, corticoides, analgésicos y otras drogas consumidas en exceso mucho tiempo atrás. Cuando la persona baja de peso rápidamente, estas sustancias se vuelcan al torrente sanguíneo y producen el efecto para el cual fueron concebidas, pero que ahora está fuera de contexto. Es un tema grave, demasiado frecuente en la práctica clínica y generador de muchas urgencias médicas".

DESTAPANDO FILTROS

Hay por cierto infinidad de propuestas para activar las funciones de los órganos de eliminación, pero aquí nos ocuparemos de las más sencillas para cada emuntorio. En la segunda parte del libro, el lector hallará técnicas y consejos seleccionados en base a dos criterios fundamentales: que resulten de sencilla ejecución hogareña y que se encuentren desprovistos de riesgos.

La pregunta que surge inicialmente es ¿por cuál emuntorio empezar? Dado que resulta imposible brindar una respuesta generalizada, cada persona deberá evaluar por los síntomas, el estado de sus órganos de eliminación y el tipo de desecho predominante en su cuerpo. Para ambas cuestiones se ofrecen herramientas de auto diagnóstico. Recién entonces estará en condiciones de decidir, atendiendo a su situación individual, por dónde comenzar.

Hay veces que el estado de la persona es bueno y su energía vital permite estimular varios emuntorios al mismo tiempo. Pero en casos más críticos, conviene trabajar uno por vez para evitar el agotamiento orgánico por exceso de exigencia. También tiene mucho que ver el nivel de actividad de la persona en cuestión; si está sujeta a intensa actividad, con más razón deberá actuar con prudencia. En cambio, si puede permitirse un período de reposo o retiro (palabras casi olvidadas en estas épocas, en que confundimos vacaciones con aturdimiento y excesos gastronómicos), dicha situación benéfica permite concentrar energías en el trabajo simultáneo sobre varios emuntorios.

Es bueno aclarar que, aunque la persona esté estimulando un órgano por vez, puede encontrarse en presencia de reacciones eliminatorias aparentemente no relacionadas con el emuntorio en cuestión. Lengua pastosa, mal aliento, sudoración fuerte, evacuaciones malolientes, erupciones dérmicas, caspa, picazón, vista nublada; son algunos de los síntomas corrientes en cualquier proceso depurativo. Incluso pueden recrudecer síntomas de las enfermedades crónicas que estamos combatiendo, haciéndonos pensar que estamos peor que antes. Por ello es importante comprender que el cuerpo sigue una lógica funcional y nadie mejor que él para dirigir la orquesta evacuativa y su ritmo.

Otra cuestión importante a tener en cuenta es el tiempo que duran estos procesos. Generalmente estamos combatiendo intoxicaciones que vienen de décadas de acumulación, o mal funcionamiento de emuntorios que se arrastran de varios años. Sin embargo se cree que un par de semanas

bastarán para volver todo a la normalidad. Los tiempos dependerán de la cronicidad de los males y las acumulaciones. Es necesario ser coherentes y conscientes de nuestra realidad. Por una vez en la vida estamos tomando “el toro por las astas” y debemos hacer pacientes esfuerzos para revertir años de errores y lograr una genuina mejora en la calidad de vida.

Experiencias y testimonios recogidos en nuestros talleres, permiten interpretar mejor lo que estamos diciendo. Sucedió con varias personas que venían llevando muchos años de fuerte consumo de lácteos, algo bastante habitual en nuestra cultura. Luego de semanas de llevar adelante el paquete depurador sugerido en la tercera parte del libro, encontraron con sorpresa algo inédito: sus camisetas de dormir se manchaban con una tonalidad beige en la zona de la espalda. En algunos casos esta excrescencia se mantenía aún un año después de haber dejado el consumo de lácteos. Es decir que a través de la piel se continuaban exudando, lenta pero inexorablemente, toxinas acumuladas durante muchísimo tiempo.

Como veremos luego en detalle, las hierbas medicinales y los alimentos serán nuestros grandes aliados en estos procesos. Los hay para cada órgano en cuestión y para cada circunstancia. En todos los casos debemos ser parsimoniosos con las dosis y armarnos de constancia y paciencia. Tanto hierbas como alimentos, cumplen mejor su cometido si utilizamos dosis bajas pero continuas. Por ello la recomendación de algunos preparados homeopáticos que trabajan en este sentido. Sin embargo es común que se recurra a grandes cantidades, pensando que así aceleramos el proceso; pero fuertes dosis desencadenan reacciones demasiado violentas que irritan y fatigan los emuntorios. Nunca conviene provocar este tipo de efectos; y si llegásemos a esa situación, es aconsejable detener el consumo y reiniciar luego con dosis pequeñas.

TIPOS DE DESECHOS

Hasta aquí hemos visto por qué es imprescindible depurar el organismo y seguidamente veremos cómo hacerlo en el ámbito de cada órgano. Pero conviene ahora hacer una puntualización sobre los distintos tipos de desechos que se mueven en el organismo, a fin de tener otro elemento de evaluación y diagnóstico para transitar con soltura el camino de la depuración corporal. Reconocer qué tipo de desecho predomina en nuestro organismo, nos

permitirá actuar con mayor eficacia y tomar consciencia sobre el funcionamiento interconectado de los órganos de eliminación.

Básicamente podemos diferenciar dos tipos principales de desechos: cristales y coloides. Analizaremos a continuación las características de cada uno, cómo se detectan, su origen y sobre todo el ciclo de evacuación que siguen. En primer lugar, esto nos permitirá entender cómo opera el mecanismo de derivación entre los órganos de eliminación frente al estado de colapso del órgano principal. Luego nos servirá para saber cómo debemos actuar en el proceso depurativo, a través de la estimulación de los respectivos emuntorios involucrados en su manejo.

Los cristales son partículas duras, afiladas y solubles en líquidos. Ejemplos: las lagañas, los cristales de ácido úrico que punzan como agujas o las arenillas que sentimos en articulaciones, riñones y vesícula. Sus acumulaciones generan crisis dolorosas y sin producción de fluidos. Ejemplos: reumatismo, ciática, cálculos, neuritis, eccemas secos, etc. Principalmente son consecuencia de los residuos generados por el metabolismo proteico, sobre todo de la proteína animal (ácido úrico), aunque también pueden producirse por acidificación orgánica, desequilibrio de minerales (carencia de calcio y magnesio, exceso de fósforo) y abundancia de refinados (sal blanca, azúcar blanca, harina blanca). Se evacúan principalmente en este orden a través de riñones y glándulas sudoríparas. Secundariamente pueden excretarse por las mucosas (estómago, vías respiratorias, útero, etc.). Esta tarea se ve beneficiada por el aporte de líquidos, que ayudan a su disolución, y obviamente por la eliminación de los alimentos generadores de estos desechos.

Los coloides en cambio son sustancias blandas y no se disuelven en líquidos. Ejemplos: flema, sebo, mucosidad. Su acumulación no genera crisis dolorosas, pero sí ricas en producción de fluidos. Ejemplos: asma, bronquitis, sinusitis, eccemas húmedas, acné, leucorrea, etc. Principalmente son consecuencia del exceso de lácteos, glúcidos (harinas, almidones mal degradados, gluten) y grasas calentadas (frituras, aceites refinados e hidrogenados). Se evacúan principalmente, en este orden, a través del hígado, intestino y glándulas sebáceas, siguiendo en última instancia el camino de vías respiratorias y mucosas uterinas. La tarea de eliminación se beneficia de la ausencia temporal de líquidos. Dicha situación estimula el mecanismo de transferencia desde la linfa (fluido en el cual tienen tendencia a acumularse) hacia la

sangre. Al igual que en el caso de los cristales, esto se complementa con la eliminación de los alimentos que la generan.

Es importante comprender el mecanismo de transferencia que se produce entre los distintos órganos de eliminación ante un estado de saturación tóxica. Si bien los órganos principales tienen mayor capacidad de procesamiento de desechos, cuando están superados intentan derivar ese flujo hacia los órganos secundarios. Por ejemplo, en el caso de cristales, la persona que tenga colapsada la función renal, advertirá que se intensifica la sudoración. Colaborando con este mecanismo de derivación, toda práctica que estimule la transpiración no hará más que facilitar la tarea orgánica. En este sentido y por su capacidad excretora, la piel será siempre un buen aliado de los órganos internos en cuanto a la tarea de drenaje. Desde la antigüedad se comprendía esta lógica corporal y por ello la práctica de sangrados, ventosas y emplastos.

SEGUNDA PARTE

LOS EMUNTORIOS

EL HÍGADO

Si hubiese que optar por un único emuntorio para estimular, sin dudas habría que ocuparse de él. Del correcto funcionamiento hepático depende el organismo todo. Situado bajo el diafragma, en la parte superior derecha de la cavidad abdominal, el hígado es el órgano de la vitalidad, la asimilación y la desintoxicación. Tiene gran cantidad de tareas (digestivas, depurativas, hormonales, etc.), habiéndosele inventariado casi seiscientas funciones orgánicas.

El hígado cumple un papel primordial en todas las funciones vitales, a tal punto que es el productor de la albúmina. Esta sustancia es la base de nuestra materia viva y sobre todo de la inmunología. Ahora se comienza comprender que las células cancerígenas son degeneraciones que tienen que ver con albúmina defectuosa, consecuencia directa del mal funcionamiento hepático. Pero dado el contexto de este trabajo, nos ocuparemos principalmente de sus funciones depurativas.

El hígado no sólo filtra y elimina desechos, sino que también se ocupa de neutralizar venenos, toxinas, microbios y sustancias cancerígenas. Mata virus y microbios, desactiva y evacúa las sustancias tóxicas que ingresan al organismo por diferentes vías, purifica la sangre de residuos del metabolismo celular y elimina desechos de fermentaciones y putrefacciones intestinales. O sea que debe lidiar con todas las problemáticas del modernismo... ¡¡¡y al mismo tiempo!!!

A nivel farmacológico, es bien conocida la importante función del hígado en los procesos que tienen que ver con el mecanismo de acción de las drogas. La mayoría de ellas deben pasar por el hígado: algunas se activan allí y otras son desactivadas por él, pues le resultan tóxicas. Por esta razón se prescriben dosis elevadas de ciertos fármacos, a fin de compensar este mecanismo de desactivación. Sabiendo esto, es sencillo imaginar qué sucede en un paciente medicado, cuya función hepática está comprometida (algo bastante frecuente y hasta lógico, considerando que este órgano es generalmente el primero en acusar los desórdenes corporales): algunos fármacos no le surten efecto (aún en altas dosis) y otros lo intoxican gravemente (aún en bajas dosis).

El hígado posee una temperatura de funcionamiento más alta que el resto del organismo (entre 39 y 41°C), por lo cual siempre le resulta benéfico el aporte

de calor, elemento que facilita su trabajo. Aplicar una bolsa de agua caliente en la zona hepática apenas después de una comida copiosa, es un procedimiento que por simple, no deja de ser tremendamente efectivo e inocuo.

Otra de las tareas hepáticas es la secreción continua de bilis. Esta sustancia, luego almacenada y dosificada oportunamente por la vesícula biliar, tiene múltiples funciones: digestión de grasas, estimulación del peristaltismo intestinal (ciertos estreñimientos se deben a su carencia), evacuación de toxinas y excesos (entre ellos, el colesterol) desde el hígado hacia los intestinos, etc.

El funcionamiento de la vesícula biliar se ve afectado por varios factores: la ralentización del funcionamiento hepático por agotamiento, el espesamiento de la bilis por sobrecarga de desechos y los espasmos por tensión nerviosa. Esto, más allá de dificultar el proceso digestivo, genera un estancamiento y espesamiento de la bilis; los desechos presentes en ella comienzan a formar arenillas y luego se convierten en cálculos. La habitual práctica de extirpar la vesícula, además de generar problemas digestivos por la ausencia de dosificación en los momentos de necesidad, no resuelve la causa que ha generado la pérdida de tonicidad (consecuencia). Como de costumbre, estamos confundiendo causa con efecto.

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN HEPATOBILIAR

Si todo anda bien, no tenemos motivo para darnos cuenta de su trabajo y la digestión se realiza sin problemas. Por el contrario, los inconvenientes digestivos en general, nos advierten que algo anda mal en el sistema hepatobiliar. La medicina oriental clasifica a hígado y vesícula como órganos pares, es decir que se afectan mutuamente: si está mal uno, también está mal el otro y viceversa.

Dado que el hígado interviene en gran cantidad de funciones corporales, los síntomas de malfunción son muy variados. Dificultades para asimilar alimentos (sobre todo grasas, huevos, fritos, lácteos, salsas, etc.), inapetencia, dolores de cabeza luego de comer, boca pastosa, lengua blancuzca o amarillenta, sabor amargo en la boca, hinchazón de vientre, acumulación de gases, nauseas, vértigo, piel amarillenta, cutis graso, granos, catarro,

estreñimiento, heces en forma de confites o poco consistentes y de color amarillento, insomnio en las primeras horas de la noche y dificultades para despertar por la mañana, picazón de piel, caspa, caída del cabello, migrañas, dolor en la nuca, fatiga muscular, edemas, calambres, mala circulación venosa, fobia a la luz, problemas de visión; he aquí un repertorio parcial de síntomas que anuncian la necesidad de ocuparse del hígado.

A nivel emocional, el hígado desempeña un gran papel. Ya vimos su importancia en el manejo de la energía vital. Los antiguos griegos lo consideraban la base de las emociones. Su mal funcionamiento genera una característica muy marcada: la ira, acompañada con ganas de gritar o pegar. En general una perturbación funcional del hígado aporta una sensación de agobio y depresión; incluso la alternancia de euforia con depresión.

Dado que el hígado es responsable de la formación de la albúmina y las hormonas, su malfunción repercute directamente en los sistemas inmunológico y hormonal. Una alergia está indicando que algo no marcha bien a nivel hepático. Ya nos referimos a la relación albúmina defectuosa-células tumorales, por lo cual un cáncer no es más que el reflejo de un hígado en mal estado. En general puede afirmarse que todas las enfermedades crónicas reflejan el mal estado hepático o bien son su consecuencia directa.

LAS HIERBAS

Si bien se habla de plantas hepáticas y plantas biliares, no hay en la práctica una línea que divida ambas funciones, o mejor dicho, es muy difícil acertar qué es más importante favorecer. Por ello pueden usarse indistintamente, con la certeza que la mejora de uno repercutirá en el otro ámbito. Esto no hace más que confirmar la validez del concepto oriental que los considera como un único órgano. En general todos los sabores amargos son benéficos para el funcionamiento hepatobiliar.

Las hierbas más habituales y efectivas son: diente de león, cardo mariano (reconstruye las células hepáticas y desinflama los tejidos de sostén), carqueja, canchalagua, genciana, nencia, boldo, achicoria, romero, alcaucil, pájaro bobo, aloe vera, etc. De la medicina oriental surge una infusión muy efectiva: té banchá, una ciruela umeboshi disuelta en la infusión y unas gotas de jengibre rallado (se obtienen exprimiendo la ralladura). Tres componentes

del Tónico Herbario son claves para el buen funcionamiento hepático: bardana, acedera y ruibarbo. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Baccharis y Chelidonium.

LOS ALIMENTOS

Como órgano de la vitalidad corporal, loa alimentos vivos favorecen el trabajo del hígado; por el contrario, los alimentos muertos son una carga tóxica. Por alimentos vivos entendemos frutas y verduras frescas, semillas germinadas (brotes) o fermentaciones (chucrut, miso, salsa de soja, kéfir, pickles en salmuera). En las fermentaciones, es fundamental que no se encuentren alteradas por conservantes o procesos de pasteurización, en cuyo caso pasan al bando opuesto: alimentos muertos. En este grupo están los refinados de todo tipo (azúcar blanca, sal refinada, harina blanca, aceites industriales), el alcohol y las sustancias sintéticas (margarinas o aceites hidrogenados, vitaminas, saborizantes, colorantes, conservantes). No resulta difícil imaginar el daño que genera, sobre todo en los niños, la abundante y periódica ingesta de gaseosas y jugos industriales, compuestos totalmente por sustancias muertas (azúcar, edulcorantes, acidificantes, colorantes, conservantes, etc.).

El tema de los conservantes es gravísimo en la función hepática, pues precisamente el poder inhibitorio que los hace útiles para la preservación de los alimentos, interfiere seriamente en los numerosos y vitales procesos enzimáticos que debe realizar el hígado. Además, los conservantes son ingeridos en cantidades elevadas y con gran regularidad, pues están presentes en todos los alimentos industriales de consumo masivo. Por lo tanto es muy importante el efecto benéfico de las enzimas, localizadas en vegetales crudos, fermentaciones y germinados.

Una sustancia útil para el hígado es el ácido láctico, elemento resultante de muchos procesos ancestrales en la elaboración de alimentos. Los encurtidos en sal son un ejemplo. Un gran generador de ácido láctico es el repollo blanco y su forma más conocida es el tradicional chucrut de la Europa fría. Sin embargo hay una forma más sencilla de generar ácido láctico a partir del repollo: el llamado yogurt de repollo. Se pica finamente el repollo blanco, se lo coloca en un recipiente de vidrio cubierto de agua y se lo deja macerar durante tres noches. Al cabo de ese período, se licúa y se bebe, pudiéndoselo mezclar con jugo de frutas para mejorar su sabor.

Además del repollo, las mejores hortalizas para el hígado son: zanahoria, alcaucil, escarola, endivia, apio, rabanito, bardana, nabo, remolacha y las hojas verde oscuras (diente de león, achicoria, perejil, berro, espinaca). Como vimos en las hierbas, preferir siempre los sabores amargos que benefician al hígado. Entre las frutas favorables a la función hepática podemos citar: uva, ciruela, manzana (sobre todo las verdes), palta, cítricos (limón, lima, naranja, pomelo) y frutos de bosque (frutilla, arándano, frambuesa, mora, cereza). El azúcar de las frutas, la fructuosa, se metaboliza y depura la función hepática.

Otro alimento benéfico para el hígado es la miel de abejas, por su poder depurativo sobre este órgano. La miel se utiliza en la recuperación de cirróticos y alcohólicos; asimismo se aconseja luego de haber consumido mucho alcohol, para mitigar la resaca. Para el hígado también son importantes los alimentos ricos en cromo (levadura de cerveza, azúcar integral de caña), por ser un mineral clave en la función hepática y carente en la moderna alimentación refinada.

El rubro grasas es clave en la función hepática, por ser el órgano que comanda su metabolismo. Si bien el tema lo profundizamos en otra publicación, digamos aquí que el hígado depende de la provisión externa de los ácidos grasos esenciales, así llamados por no poder ser sintetizados en el organismo. Estos ácidos grasos (omega 3 y 6) están presentes en los pescados de agua fría, en las semillas de girasol, lino, soja, sésamo y chía, y en los aceites de ellas obtenidos por simple presión en frío y sin proceso de refinación. Párrafo aparte para las aceitunas y el aceite de oliva de primera presión en frío, base de un antiguo tratamiento purificador del hígado.

Siguiendo con las grasas, veamos aquellas inconvenientes para su normal funcionamiento y decididamente desaconsejables en el proceso depurativo. Ya nos referimos a las nefastas margarinas (aceites vegetales hidrogenados) como producto sintético, absolutamente privo de vitalidad e intoxicante del organismo todo. Luego debemos citar a las grasas saturadas, sobre todo las provenientes de animales de cría industrial, que incluyen alto contenido de antibióticos, hormonas sintéticas y metales pesados. En este rubro se encuadran los lácteos y sus derivados, que además reciben el aporte de conservantes y aditivos químicos de síntesis. Por último debemos citar las frituras, generalmente realizadas con aceites de pésima calidad y escasa renovación.

Además de citar alimentos claves para el hígado, debemos tener en cuenta que este verdadero laboratorio central de la química corporal, depende de una adecuada y variada disponibilidad de nutrientes para poder llevar adelante su compleja alquimia: producción de hormonas, redistribución de nutrientes en el organismo, filtrado y eliminación de toxinas, etc. Precisamente, conocer el proceso de desintoxicación hepática, nos permite entender la importancia de una nutrición equilibrada.

Resumidamente, podemos decir que este procedimiento consta de dos fases: preparación y eliminación propiamente dicha. Inicialmente el hígado convierte las sustancias de desecho en compuestos muy tóxicos, a través de ciertos procesos que requieren entre otros nutrientes, la presencia de cinc, cobre, selenio, magnesio y vitaminas del grupo B. Inmediatamente viene la segunda fase, durante la cual otros procesos generan compuestos más inocuos, que así pueden ser evacuados sin problemas por otros órganos. Esta última fase también depende de la presencia de nutrientes claves como azufre glicina, glutatión y vitaminas del grupo B. Por lógica, ante carencias de las citadas sustancias, o bien se genera dificultosamente la primer fase, o lo que es más grave, se malogra la segunda. En ambos casos el organismo se autointoxica por la incrementada presencia de sustancias venenosas. O sea que es fácil comprender cómo la carencia de nutrientes termina por incrementar la toxemia corporal.

Finalmente y visto que el hígado es un gran operador de toxinas, por sentido común es absolutamente aconsejable evitar el consumo de dicho órgano proveniente, tanto de animales de cría industrial (el popular paté de hígado), como de pescados de aguas contaminadas (aceite de hígado de bacalao).

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la zona refleja de hígado y vesícula en la planta de los pies, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática hepática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final encontrará una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, la bolsa de agua caliente, colocada a la derecha del estómago, 10 a 30 minutos, después de una comida copiosa, ofrece un significativo beneficio al funcionamiento hepático, sobre todo en caso de sobrecargas o mal funcionamiento. También ayuda la posición del descanso nocturno: recostados sobre el lado izquierdo, dejaremos sin comprimir el lateral derecho donde se aloja el hígado, facilitando su flujo circulatorio.

Otro factor positivo para el hígado, es atender sus necesidades depurativas, especialmente en primavera, época clave para este órgano, según los postulados de la antigua medicina china y de la simple observación de las crisis que todos sufrimos en dicho período. Transcurrido el invierno, el hígado intenta desembarazarse de todos los excesos acumulados en la época de los alimentos densos y calóricos. Por ello la necesidad de estar atento y facilitar los mecanismos de evacuación. Una técnica que permite remover y expulsar los residuos grasos es la cura de aceite de oliva. Consiste en ingerir durante 15 días, dos cucharadas de aceite en ayunas (una sola cucharada en casos de cálculos vesiculares), pudiendo agregarse unas gotas de jugo de limón.

Otra técnica casera que ayuda a la desintoxicación hepática por su enérgica acción colerética, es el enema de café. Una sustancia presente en el café (el ácido palmítico) estimula espectacularmente la producción de una enzima (glutatión s-transferasa), lo cual se suma a otros principios activos del café. Resumidamente digamos que esta práctica:

. estimula la actividad y la regeneración celular
. mejora el equilibrio sodio/potasio en las células
. capta radicales libres
. incrementa el flujo biliar
. dilata los vasos sanguíneos y los conductos biliares
. relaja la musculatura
. elimina toxinas cerosas de la sangre
. alivia depresión, tensión nerviosa, alergias y dolores

El enema de café se prepara con 2 cucharadas soperas de café en grano recién molido y cuarto litro de agua. Se hace una infusión bien cargada, se cuela bien y se aplica con una cánula. Se retiene 10/15 minutos y luego se evacúa. Dado que en pocos minutos toda la sangre del cuerpo pasa por el hígado, esta práctica equivale a una diálisis de nuestro fluido sanguíneo. Es muy recomendable en enfermedades degenerativas.

LOS INTESTINOS

Son nuestros órganos de relación primaria con el alimento. Á través de estos conductos, los nutrientes que ingresaron al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación. Por esta misma vía se excretan los desechos resultantes de todo el acto digestivo. El recorrido se inicia en el intestino delgado (entre 5 y 6 metros de longitud y unos 3 centímetros de diámetro) y culmina en el intestino grueso o colon (1,5 metros de largo y hasta 8 centímetros de sección). Si bien se considera que el primero absorbe nutrientes y el segundo elimina desechos, en la práctica ambos cumplen las dos funciones, y ambos son importantes en términos de toxemia corporal; por ello los trataremos como un único órgano.

En primera instancia, debemos tomar conciencia que no se trata de metros de conducto inerte. Los intestinos de un organismo vital están formados por tres estructuras complejas e inteligentes: la mucosa, la red de capilares y la flora. Es importante detenernos un momento para comprender sus características principales, a fin de obrar de acuerdo a sus leyes y así cooperar con su tarea. Lamentablemente nuestro moderno estilo de vida olvida esta realidad y perjudica su actividad, sufriendo las consecuencias el organismo en su conjunto. No exageramos afirmando que la gran mayoría de los modernos problemas de salud, en el fondo se generan como consecuencia de los desórdenes intestinales.

LA MUCOSA INTESTINAL

Es el medio por el cual las sustancias nutritivas provenientes del bolo alimenticio, pasan a una compleja red de capilares sanguíneos para llegar al hígado, órgano encargado de transformar y redistribuir los nutrientes a través de la sangre. En estado normal, la mucosa, que ocupa unos 300 metros cuadrados de superficie, funciona como un filtro inteligente, dejando pasar sólo las sustancias bien digeridas. Los alimentos mal degradados y los residuos tóxicos se ven obligados a permanecer en el conducto intestinal, hasta ser finalmente evacuados como materia fecal. Pero este principio de

funcionamiento tan sencillo, en la práctica se ve obstaculizado por gran cantidad de factores que trataremos de resumir seguidamente.

En primer lugar, el delicado sistema de microfiltros que conforma la porosa pared intestinal, sujeto a constante agresión (alimentos mal digeridos, fermentaciones, putrefacciones, sustancias químicas de todo tipo, antibióticos, venenos, medicamentos, etc.), termina por sufrir cantidad de microlesiones y aumenta su porosidad. Debido a ello, el filtrado se hace defectuoso y logran pasar nutrientes mal degradados y sustancias tóxicas, que llegan rápidamente al hígado, con el consiguiente impacto nocivo para dicho órgano.

Originariamente, las mucosas están diseñadas para soportar sustancias indeseables, pero es la cantidad y la continuidad de agresiones, lo que termina irritando y dañando su estructura. Pensemos por un momento en las agresiones de todos los días: gaseosas (ricas en ácidos y colorantes), agroquímicos, azúcares industriales, refinados, pésimas combinaciones alimentarias, medicamentos... Un solo dato: se sabe que la aspirina destruye la mucosa estomacal y sin embargo nuestro país consume diariamente seis millones de unidades!!!

Otra cuestión que afecta a la mucosa intestinal es la ralentización del bolo alimenticio, fenómeno conocido como estreñimiento o constipación. Esto se debe a tres causas principales: alimentación carente de fibra (y por tanto de capacidad estimuladora del peristaltismo), sedentarismo (que genera atrofia de los músculos peristálticos), y desórdenes del sistema nervioso (que provocan bloqueos energéticos).

Cuando el alimento se frena en el intestino, hay dos problemas principales: por un lado se generan mayores fenómenos de fermentación y putrefacción (con la consecuente producción de desechos tóxicos), y por otro se incrementa la reabsorción de sustancias nocivas (los desechos citados y los que deberían ser evacuados rápidamente). Además se forman costras en los pliegues intestinales (causa de divertículos), lo cual provoca inflamaciones, falta de tono intestinal, incorrecta absorción de nutrientes y caldo de cultivo para el desarrollo tumoral. Otra consecuencia no menor del estreñimiento y el desarrollo de flora putrefactiva, es la proliferación de microorganismos nocivos, como la escherischia coli, causantes de infecciones urinarias a repetición.

Un aspecto poco conocido de la mucosa intestinal, es su función inmunológica. En la práctica es considerada la primera línea de acción del sistema defensivo, secretando inmunoglobulina A, frente a la presencia de antígenos y alérgenos en el bolo alimenticio. Dicha actividad es proporcional a la presencia de estos elementos en el alimento, razón por la cual podemos entender el agotamiento inmunológico que provocan alimentos cargados de alérgenos y antígenos (el caso de los productos lácteos), sobre todo en organismos débiles.

LA FLORA INTESTINAL

Pero llega el momento de hablar de la flora intestinal, ese magnífico conjunto de unos cien billones de individuos que puebla y vivifica nuestras mucosas. Sin este complejo mosaico de criaturas, pertenecientes a cuatrocientas especies distintas, los intestinos serían un tubo inerte y desde luego no podrían realizarse todos los fenómenos bioquímicos necesarios para la correcta asimilación y evacuación de lo ingerido. Muchos ignoran la existencia de este verdadero nicho ecológico que llevamos dentro y muchos más ignoran las reglas con las cuales funciona el equilibrio de esta simbiosis de microorganismos. En resumen: no sabemos que están, no sabemos qué necesitan y no sabemos qué los afecta.

La relación con estos imprescindibles "huéspedes", debe ser de colaboración recíproca: debemos garantizarles la supervivencia, a fin que nos proporcionen una serie de funciones (esencialmente enzimáticas) que posibilitan la digestión de los alimentos. La simbiosis natural es perfecta: ellos obtienen energía y sustento de los procesos de desdoblamiento de hidratos, grasas y proteínas, procesos que sólo son posibles gracias a las enzimas que aportan. Pocos saben que la degradación inicial de los alimentos (por ejemplo las fibras vegetales) la realiza, en muchos casos, la flora y no los jugos intestinales. Una parte importante de los nutrientes que ingerimos sirven para alimentar la flora, existiendo por ellos una cierta competencia entre los microorganismos y la mucosa.

Una función muy importante de la flora normal, es su capacidad para desdoblar cuerpos grasos, como los ácidos biliares y el colesterol. Al hablar del hígado, vimos que la bilis transporta toxinas y excedentes hacia el intestino. Entre dichos excedentes está el colesterol, con el objeto de ser luego evacuado

por los intestinos. Para que esta evacuación sea posible, es necesario el trabajo de ciertas bacterias intestinales que lo "digieren" (desdoblan). Si esa población de bacterias no existe o es muy reducida, el colesterol permanece íntegro; debido a ello es reabsorbido por la mucosa intestinal y va rápidamente al flujo sanguíneo.

Esto nos permite entender dos cosas: por qué hay vegetarianos con colesterol elevado y por qué es relativo el efecto de las medicaciones para el colesterol. Mucha gente gasta tiempo, dinero y esfuerzo en el inútil y obsesivo control del índice de colesterol, en lugar de atender las mínimas necesidades de la flora, que, gratuita y naturalmente se ocuparía de ello.

La flora genera un ecológico equilibrio dinámico, gracias al cual se evita el desarrollo de enfermedades en el organismo. Si se mantiene prevalente la población de microorganismos normales, éstos impiden que pobladores peligrosos (otras bacterias o levaduras) puedan afincarse en el medio y les roben su forma de sustento habitual. Además, la flora normal genera una especie de cobertura de la mucosa digestiva, cubriendo ciertas porosidades, en las cuales podrían depositarse microorganismos patógenos; con ello están cumpliendo otra importante tarea de defensa corporal.

Los fluidos digestivos (saliva, jugos gástricos e intestinales) determinan las condiciones para el desarrollo de la flora benéfica e impiden el crecimiento de la flora nociva. Des hábitos nefastos del modernismo nutricional conspiran en gran forma contra la calidad de dichos fluidos: la mala masticación y el uso de antiácidos. Es de fundamental importancia la lenta masticación y buena insalivación de los alimentos, al generarse allí sustancias (como la lisozima) con cierto efecto antibiótico contra microorganismos perjudiciales. Por otra parte, el uso y abuso de antiácidos estomacales, al disminuir la acidez estomacal, anula esta verdadera barrera contra bacterias indeseables, que luego colonizan los intestinos, convirtiéndose en huéspedes crónicos. Los antiácidos son otra demostración de cómo atacamos efectos y no resolvemos las causas que generan el problema.

El tipo de alimentación que hagamos, determinará la calidad de flora que tengamos. Si bien el tema nutricional lo tratamos aparte, aportaremos aquí algunos conceptos básicos en función a las necesidades de una flora benéfica. Si bien los microorganismos intestinales se benefician de la presencia de fibra, hay tipos y tipos de fibra. Frente a la carencia absoluta de este elemento en la

moderna dieta refinada (el proceso industrial la elimina por completo de los alimentos.), se recurre habitualmente a la adición de salvado de trigo, en el intento por compensar la escasez. Esta sustancia aislada (similar a la viruta de madera) resulta agresiva (irrita) y desequilibrada (aporta mucho fósforo, mineral peligrosamente abundante en la actualidad y antagonista del calcio). En contraposición a esta fibra insoluble (no se disuelve en agua), nuestra flora benéfica requiere fibra soluble; mucílagos, pectina, alginatos. Fuentes de fibra soluble son frutas (cáscaras), verduras y específicamente ciertos alimentos como el lino, las algas y la algarroba.

Otro factor que condiciona la flora benéfica es el exceso proteico, algo tan habitual en la opulencia occidental. Esta abundancia tiene dos aspectos: cantidad y calidad. Mucha gente no toma consciencia de la suma proteica a lo largo de la jornada: carne, pollo, pescado, lácteos, fiambres, picadillos, semillas, legumbres... todo suma a la hora del conteo. Por otra parte, poco se piensa en la digestibilidad de las mismas, existiendo gran diferencia entre las de origen animal (las de pescados resultan las más fácilmente asimilables) y las que provienen de vegetales (cereales, legumbres y semillas). La consecuencia del exceso proteico es el anormal desarrollo de microorganismos de putrefacción, que se nutren básicamente de este tipo de sustancias. Más allá de otros mecanismos de detección del problema, el olor de las deposiciones, como veremos luego, es el mejor termómetro diario para conocer cómo estamos al respecto: una dieta y, por consiguiente, una flora equilibrada, deben generar evacuaciones sin olor.

Si los nutrientes inciden en gran medida sobre el balance ecológico de nuestra flora, no menor es la influencia de las sustancias químicas (la mayoría, sintéticas) que por distintas vías ingresan al tubo digestivo y afectan su equilibrio. Por un lado están los agroquímicos presentes en los alimentos que ingerimos y los aditivos que se utilizan para conservarlos. El caso del exceso de fósforo, tema que abordaremos al hablar de los riñones, es un buen ejemplo de la sumatoria de cantidades de un elemento que, en dosis elevadas altera muchos equilibrios, como el de la flora intestinal. Estas sustancias, además de intoxicar la sangre, por su acción inhibidora de los procesos enzimáticos básicos de la flora, impiden su normal desarrollo.

Pero sin dudas la influencia más grave sobre la flora la ejercen los antibióticos, que nos llegan por variadas vías y en altísimas concentraciones, dada nuestra posición en la cadena alimentaria... y nuestra dependencia de medicamentos.

Obviamente, y como se desprende de su mismo nombre (anti-vida) no hay nada más incompatible y agresivo para los billones de microorganismos que pueblan nuestros intestinos, que la diaria ingesta "goteo" de antibióticos.

Principalmente encontramos antibióticos en los productos animales de cría industrial. Inicialmente se inyectan para prevenir y curar infecciones, causadas por el sistema antinatural de crianza. Residuos de antibióticos pueden permanecer en tejidos animales hasta 47 días en la zona de inyección y hasta 75 días en ciertos órganos depuradores como los riñones. Otra dosis importante de antibióticos se usa a titulo preventivo en el alimento balanceado de los animales: en estos casos los tejidos se saturan de antibióticos y es más difícil su eliminación orgánica. Finalmente están los antibióticos que se aditivan a los alimentos, sobre todo en la industria láctea. En diferentes análisis de leches se han llegado a detectar... hasta 29 antibióticos diferentes!!!

Otro gran aporte de antibióticos proviene del exagerado consumo de medicamentos, prescriptos o auto recetados. Gran parte de ellos (no sólo antibióticos, sino también antiácidos, laxantes o drogas inmunosupresoras) se consumen por vía digestiva (superior o inferior) y provocan graves alteraciones en la flora intestinal. La más importante es la disbacteriosis (mortandad bacteriana), que además de generar una severa intoxicación hepática (sencillo de comprobar cuando nos recetan un antibiótico), provoca un vacío en el nicho ecológico de nuestra flora. Ese lugar es rápidamente ocupado por gérmenes resistentes y microbios oportunistas. Si bien la medicación nos afecta visiblemente por las altas dosis, se cree que es mucho más nocivo el efecto de las pequeñas pero continuas cantidades que ingerimos con los alimentos.

LA CANDIDIASIS CRÓNICA

Los antibióticos son también responsables de un problema mucho más grave y casi inadvertido en la medicina actual: la candidiasis crónica. Del tema nos ocupamos en otra publicación que analiza detalladamente causas y soluciones; aquí nos referiremos sólo a sus consecuencias sobre la toxemia corporal.

En estado de equilibrio, la misma flora intestinal se ocupa de controlar el desarrollo de una levadura integrante de la misma, la cándida Albicans, útil

por cierto en condiciones normales: mantiene el pH intestinal, alimenta la flora, absorbe materiales pesados, degrada carbohidratos no digeridos, etc. Pero el ingreso cotidiano de antibióticos a los intestinos, elimina los microorganismos encargados de controlar su desarrollo y como consecuencia de su anormal proliferación, la levadura muta forma y se convierte en un hongo que se adhiere por medio de rizoides a las vellosidades intestinales. Estos pliegues, encargados de absorber los nutrientes, se ven cubiertos por cándidas enraizadas; por ello se hacen difíciles de eliminar y provocan gran cantidad de problemas a todo el organismo. Para ayudar a entender la magnitud del problema, reproducimos a continuación un listado de síntomas y enfermedades generadas por la candidiasis crónica.

SÍNTOMAS

- Deseos de carbohidratos (pan, azúcares, gaseosas).
- Intolerancia al humo, perfumes y químicos inhalantes.
- Fatiga o somnolencia.
- Depresión.
- Mala memoria.
- Sensación de “irrealidad” o de “flotar”.
- Incapacidad de concentrarse y/o tomar decisiones.
- Sensación de quemazón, hormigueo o entumecimiento.
- Dolor de cabeza o migraña.
- Dolor muscular y/o abdominal.
- Debilidad muscular o parálisis.
- Dolor o inflamación de las articulaciones.
- Estreñimiento y/o diarrea.
- Distensión abdominal o gas intestinal.
- Quemazón, picor o flujo vaginal.
- Falta de deseo sexual.
- Irregularidades y/o calambres menstruales.
- Tensión premenstrual.
- Ataques de ansiedad o llanto.
- Manos y pies fríos y/o sensación de frío.
- Irritabilidad y frecuentes cambios de humor.
- Insomnio.
- Mareo o pérdida del equilibrio.
- Sensación de presión en los oídos.
- Sensación de resaca por la mañana.
- Picores o sarpullidos crónicos.

• Entumecimiento u hormigueo.
• Indigestión.
• Acidez estomacal.
• Intolerancia (alergia) a ciertos alimentos.
• Mucosidad en las heces.
• Picor anal.
• Boca o garganta seca.
• Ronchas o costras en la boca.
• Mal aliento.
• Persistente mal olor corporal que no elimina el lavado.
• Congestión y picor nasal.
• Afonía y/o dolor de garganta.
• Laringitis, tos o bronquitis recurrente.
• Dolor o presión en el pecho.
• Ahogo o dificultad al respirar.
• Necesidad frecuente de orinar.
• Retención de líquidos.
• Infecciones crónicas.
• Puntos en la visión o visión errática.
• Picor, lagrimeo o sensación de quemazón en los ojos.
• Frecuentes infecciones de oído o supuración de oídos.
• Problemas de uñas.

ENFERMEDADES ASOCIADAS
• Celiaquía
• Enfermedad de Crohn
• Colitis
• Diabetes
• Síndrome del intestino irritable (colon irritable)
• Artritis reumatoide
• Lupus
• Asma
• Soriasis y eccema
• Sinusitis
• Esclerosis múltiple
• Fibromialgia (dolores artríticos y reumáticos)
• Síndrome de la fatiga crónica
• Hiperactividad - Déficit de atención (DDA)
• Hipotiroidismo

• Hipoglucemia y diabetes
• Depresión y estados de ansiedad
• Anemia
• Alergias
• Inmunodepresión
• Parasitosis

En el contexto de la toxemia corporal, importa puntualizar los efectos tóxicos que la excesiva proliferación de cándidas genera. En primer lugar inflama la mucosa intestinal y disminuye su capacidad de filtrado. Esto provoca, como vimos antes, el pasaje al flujo sanguíneo de sustancias tóxicas y alimentos mal digeridos, lo que repercute en la sobrecarga hepática.

En segundo lugar, las cándidas en estado micótico producen 79 tóxicos distintos como resultado de su actividad metabólica. Entre ellos, el temible acetaldehído, muy estudiado por el efecto contaminante que genera como producto de uso industrial (aglomerados, adhesivos, pinturas, etc.). A modo ilustrativo, citamos sus efectos más conocidos: produce sustancias vasoactivas (irritación, pánico, miedo, taquicardia, sofocos), interfiere con receptores de la acetilcolina (trastornos de memoria y transmisión nerviosa), produce histamina (inflamaciones y supresión de glóbulos blancos), bloquea enzimas claves para el sistema hormonal, destruye la vitamina B6 (problemas inmunológicos, calambres, retención de líquidos, desequilibrio hormonal), destruye sustancias desintoxicantes (glutatión y cisteína), inhibe la dopamina (depresión, insomnio, estrés)…

Por cierto que no solo los antibióticos generan este grave desorden en la flora intestinal. Son causa de candidiasis crónica: el exceso de carbohidratos refinados (suministran glucosa, principal alimento de las cándidas y causa de la apetencia de dulces por parte de la persona afectada) y levaduras, la mala calidad del agua de red (presencia de cloro, flúor, metales pesados, herbicidas, nitratos), el uso excesivo de fármacos (antibióticos, corticoides, hormonas), el estrés (producción de Cortisol), la baja inmunología, la reducida secreción digestiva (enzimas, ácido clorhídrico) y las carencias nutricionales (cinc, vitamina B6).

Como bien señalan los investigadores M. Cottrell, M. Mead y M. Kushi, "en un futuro cercano, el problema de la candidiasis podría convertirse en una crisis

planetaria de magnitud similar al sida y al cáncer, a pesar de ser muy factible de evitar".

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN INSTESTTNAL

Cuando los intestinos funcionan correctamente, las evacuaciones deben ser normales. Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de normalidad, pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar veamos el tema frecuencia. Fisiológicamente y respondiendo al reflejo gastrocólico, que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado. Pero también debemos tener en cuenta la velocidad del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de dos o tres días, lo cual también significa constipación. Los desechos deberían ser expulsados aproximadamente 24 horas después de haber sido ingeridos. O sea que, normalmente debemos evacuar a las 24 horas de cada ingesta voluminosa que realicemos. Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto de flora- condicionarán este período. Los vegetarianos, con flora más fermentativa, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva, provocará tiempos más largos.

Podemos comprobar la velocidad de tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (el almuerzo) debemos incluir una buena porción de remolachas o espinacas, controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o verde. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos eficaces en la detección de estreñimiento.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el aspecto de la evacuación. Las heces normales se deben eliminar fácilmente; deben tener: consistencia firme, sección uniforme y reducida, estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no ensuciar el inodoro. El gran uso de papel higiénico es un síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su aspecto anormal. El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los gases intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. En buen estado de equilibrio, deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el vientre prominente (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal. Este fenómeno se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de silicio, mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

La relación de órganos pares que plantea la milenaria medicina china, también brinda indicadores válidos sobre la malfunción intestinal. El intestino delgado está íntimamente conectado al corazón. O sea que los problemas cardíacos indican desorden intestinal y viceversa. Por su parte el intestino grueso está ligado a los pulmones, razón por lo cual las problemáticas se influencian mutuamente. Finalmente digamos que a nivel emocional, el mal funcionamiento intestinal genera una difusa sensación de tristeza.

TÉCNICAS DE LIMPIEZA INTESTINAL

Frente a una evidente acumulación anormal de desechos en los intestinos, siempre resultará beneficioso practicar un drenaje. Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos, etc.), es prioritario deshacerse urgentemente de las costras acumuladas. En casos leves puede bastar con incorporar fibras vegetales (solubles e insolubles) para normalizar

el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover materia adherida a las paredes desde hace mucho tiempo.

Es conocido el uso de hierbas purgantes, como así también el empleo de enemas y últimamente del lavaje colónico. Todos estos recursos deben ser utilizados con mucho cuidado por sus posibles efectos irritantes y violentos, pero son siempre preferibles a un estancamiento prolongado. De todos modos, no es aconsejable hacerse dependientes de estos métodos para regularizar la función intestinal. Mientras que hierbas y enemas pueden administrarse en forma casera, el lavaje colónico, por su complejidad, requiere la supervisión de un especialista y elementes específicos.

Existe sin embargo una antigua técnica hindú que cualquiera puede realizar en casa, sin costo alguno y en pocas horas; nos referimos a la limpieza intestinal con agua salada. Si bien el tema esta desarrollado en una publicación específica que incluye todas las recomendaciones del caso, conviene citar aquí que se trata de un método totalmente fisiológico de hacer correr agua a través de todo el tubo intestinal (no solo por el colon), hasta evacuarla con el mismo color que se ha ingerido, señal que el proceso ha concluido. Se utiliza agua salada para que no sea absorbida por las paredes intestinales y tibia para incrementar su poder desincrustante. Es una inocua técnica depurativa para realizar no más de una vez al año. Permite remover escorias acumuladas en ambos intestinos y su frecuencia dependerá del grado de toxemia y los hábitos nutricionales que desarrolle la persona.

En cuanto a los enemas, que introducen agua en sentido contrario al flujo intestinal normal, son procedimientos caseros aconsejables para movilizar estancamientos repentinos o disolver acumulaciones en el colon. La más suave y sencilla es la ducha rectal, cuya función es estimular el peristaltismo. Consiste en introducir unos 300cc de agua tibia en el recto, por medio de una pera de goma específica para tal fin. Esto se hace de pie, lubricando la cánula con aceite para evitar irritación y cuidando que la pera esté llena para no introducir aire. No es necesario retener el agua, dejándola salir inmediatamente. De no lograrse resultado, se puede repetir el procedimiento, no existiendo riesgo de acostumbramiento.

Otra técnica casera aconsejable es el lavaje con un litro de agua. A diferencia de la ducha rectal, aquí se retiene el agua introducida para dar tiempo a disolver el material estancado. Con este volumen se irriga solo la porción de

colon descendente por simple gravedad. Es una técnica para utilizar ocasionalmente. Requiere colgar el recipiente a cierta altura para favorecer el ingreso de agua al intestino y mantenerse acostado sobre el lado izquierdo. El agua debe tener la temperatura del organismo (37°), puede usarse una infusión bien filtrada de hierbas antiinflamatorias (malva, manzanilla, llantén, etc.) y/o adicionarse una cucharada de aceite de oliva. Lo ideal es retener el agua entre 5 y 10 minutos, antes de evacuarla.

LAS HIERBAS

A nivel de plantas medicinales, hay algunas clásicas para favorecer la función intestinal. Muchos conocen el uso del sen o la cáscara sagrada, pero por tratarse de purgantes enérgicos e irritantes, sugerimos reemplazarlos por otros métodos laxantes que hemos detallado, o bien usarlos solo ocasionalmente. En cambio es aconsejable el uso de llantén, diente de león o malva (laxantes suaves, no irritantes, recomendados en estreñimiento crónico e inflamación intestinal). Entre las infusiones laxantes orientales disponibles localmente, podemos citar el uso de la semilla de habú. Todos los componentes del Tónico Herbario aportan efectos benéficos a la depuración intestinal: bardana, acedera, olmo y ruibarbo. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Baccharis, Berberis, Cina y Nux Carbo.

LOS ALIMENTOS

Este rubro es clave para lograr equilibrio y regularidad intestinal. Hay elementos muy útiles para combatir el estreñimiento y ayudar a la evacuación de acumulaciones tóxicas. Es el caso de frutas, semillas y algas. Higos y ciruelas pueden utilizarse tras 12 horas de remojo, comiendo las pasas y tomando el líquido resultante, bien por la mañana en ayunas o bien por la noche antes de acostarse. Mismo procedimiento puede realizarse con un par de cucharadas de semillas de lino o zaragatona, siendo la primera nacional y esta última importada. En todos los casos, el agua es depositaria de la fibra soluble (mucílagos) que estos elementos contienen en gran cantidad.

Si bien todas las algas contienen gran cantidad de mucílagos (por eso la recomendación de incorporarlas regularmente en nuestra alimentación), a nivel laxante se destaca la efectividad del agar-agar (extracto de algas

rosadas). Se la puede utilizar en forma de gelatina, disolviendo 10 gramos en un litro de agua, hirviendo y removiendo durante 7 minutos. Puede mezclarse con frutas y verduras, dejándose luego enfriar hasta su completa coagulación.

Otros tipos de algas deberían incorporarse en la rutina diaria pues, además de aportar fibra soluble (el ácido algínico protege la mucosa intestinal, estimula el peristaltismo y nutre la flora), tienen efecto antitumoral. Esto se ha estudiado sobre todo en tumores intestinales, donde controlan las bacterias que producen sustancias cancerígenas. Las algas también poseen un marcado efecto depurativo, evitando la fijación de sustancias tóxicas en el intestino, al convertirlas en sales insolubles que se descargan a través de las heces.

La mejor forma de consumirlas, es incorporándolas en trozos, al remojo y/o cocción de legumbres y cereales. También pueden hidratarse por separado, en agua o en salsa de soja, para agregar luego a guisos, rehogados, sepas o salsas. El remojo previo al consumo, evita que la necesaria hidratación de estos vegetales marinos disecados, se realice a expensas de nuestras secreciones digestivas. Hay gran variedad de estos sabrosos vegetales acuáticos (kombu, wakame, kelp, hiziki, nori, espirulina), muchos de los cuales se recolectan en nuestras costas patagónicas. Recomendamos consultar otra publicación que analiza pormenorizada e individualmente sus virtudes y aplicaciones.

Otras fuentes de fibra soluble son las cáscaras de las frutas, ricas en pectina. Esta sustancia, conocida como espesante industrial, tiene otras propiedades más importantes: es laxante, coagulante, bactericida, previene el cáncer, reduce el colesterol, ayuda a la formación de membranas celulares, protege la mucosa intestinal y elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo. De allí la antigua indicación de jaleas a los convalecientes, sobre todo de membrillo, uva, manzana y durazno. Pero para que resulten efectivas y no tóxicas, debemos tener en cuenta su forma de elaboración, ya que industrialmente queda poco y nada del artesanal proceso de hervir cáscaras y semillas; generalmente son gelatinas químicas con colorantes, azúcar blanca, edulcorantes, aditivos y conservantes, que poco favor le hacen a los intestinos.

El consumo de cáscaras de frutas es rechazado con justificación por el amplio uso de productos químicos en los cultivos. Si no disponemos de frutas caseras u orgánicas, puede atemperarse el efecto tóxico de eventuales químicos presentes, con el lavado en agua bicarbonatada. Se disuelve una cucharadita

de bicarbonato de sodio en un litro de agua, se remoja unos minutos la fruta a consumir y luego se la lava enérgicamente para remover los residuos superficiales. Las personas con problemas digestivos (divertículos, dispepsias, etc.) deberían abstenerse de cáscaras duras y mal masticadas, al menos hasta corregir su afección.

También la algarroba es óptima fuente de fibra soluble, pues posee pectina y lignina en apreciable cantidad. Su uso aporta benéficos efectos a la flora intestinal, disminuyendo las bacterias e incrementando la flora de lactobacilos. Recientes estudios demuestran la gran efectividad de la harina de algarroba contra úlceras, diarreas infantiles e infecciones intestinales. Sus fibras cumplen un triple efecto: convierten el líquido en gel coloidal, distienden las paredes intestinales y estimulan un correcto peristaltismo que elimina las contracciones dolorosas. Además del patay (especie de turrón), puede consumirse la harina, como reemplazo natural del chocolate, tanto en panificados como disuelta en líquidos. Junto a la fécula de mandioca y el azúcar mascabo, permite la preparación de un riquísimo y saludable flan, similar al de chocolate.

Un elemento clave para mantener la tonicidad intestinal es el silicio. Entre otras cosas, este mineral es responsable de la adecuada elasticidad de la sección transversal de los intestinos. Lo hallamos en alimentos como mijo, avena, cebada, perejil, ortiga, arvejas, ajo, etc.

Otra recomendación útil para problemas intestinales (estreñimiento, úlceras, divertículos, colon irritable, etc.] es el puchero celulósico. Esta sencilla receta sólo requiere una buena cocción de verduras de estación, en poca cantidad de agua y con el agregado de hierbas aromáticas (perejil, ajo, romero, tomillo, comino, apio, etc.) y trozos de algas. Puede licuarse para mejorar la tolerancia de intestinos irritados, usándose a discreción como primer plato o como monodieta durante algunos días.

Pero el aspecto más importante de la alimentación, en relación a la función intestinal, es evitar el elevado consumo de refinados y proteínas, elementos que ya hemos visto cómo perjudican el equilibrio de estos órganos. Los refinados (azúcar, harina y arroz blancos, sal y aceites refinados, y todos los productos industriales que los contienen: gaseosas, panificados, golosinas, etc.) son alimentos preponderantes en nuestra ingesta diaria, privándonos de fibras y otras sustancias claves para la química corporal, y atiborrándonos de

los productos sintéticos utilizados en los procesos industriales. Es el caso de los conservantes, que por su función específicamente inhibidora, generan ese mismo efecto en el vital equilibrio enzimático de la flora, bloqueando las actividades metabólicas. Mismo discurso para el diario exceso proteico, que se suma al de los refinados, agrediendo lenta pero implacablemente esta zona clave del organismo, sobre todo por la masiva presencia de antibióticos, los cuales destruyen la vida en nuestra flora. En contraposición es recomendable el aporte de alimentos vitales y enzimáticos, para estimular los fenómenos naturales del ecosistema intestinal.

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la zona refleja de intestino delgado y colon en la planta de los pies, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática intestinal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final encontrará una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

Muchas personas también encuentran ayuda a la función intestinal con el consumo del cloruro de magnesio, que además de moderar los desórdenes digestivos e intestinales y tener efecto laxante, nutre, disminuye el agotamiento intelectual, elastiza las arterias, cura la artrosis, elimina la atrofia muscular, remedia el desequilibrio mineral, alivia la fatiga, previene problemas de próstata y tonifica. Si bien el tema se desarrolla en una publicación específica, citamos aquí sus indicaciones de consumo. Se diluyen 50 gramos de cristales en un litro y medio de agua, bebiéndose una copita de licor al día. Aunque resulta inocuo -y hoy día necesario por la carencia de magnesio- se sugieren períodos alternos en su consumo, a fin de evitar posibles excesos.

Finalmente un par de consejos que tienen que ver con la tonicidad muscular y la estimulación natural del peristaltismo intestinal. En primer lugar la actividad física. El movimiento, y sobre todo la tonificación de la musculatura abdominal (mecanismo voluntario), resulta absolutamente necesario para evitar la falta de tono en la delicada musculatura lisa, responsable del peristaltismo (mecanismo autónomo).

En segundo lugar deberíamos corregir nuestra postura para evacuar los intestinos. La más natural y fisiológica resulta la posición en cuclillas (retrete

turco), por la natural estimulación que ejerce sobre abdomen y colon. Dado que no es práctico modificar el baño de casa, podemos remediar en parte el inconveniente de los inodoros modernos, elevando las rodillas. Para esto podemos utilizar un pequeño suplemento de unos 30 centímetros de altura (lo ideal es un cajoncito de madera), que nos permita apoyar cómodamente los pies mientras estamos sentados en el inodoro.

LOS RIÑONES

La función básica de los riñones es filtrar la sangre proveniente del hígado, eliminando los excesos por medio de la orina. A través de una densa red de un millón de minúsculos glomérulos, filtran 150 litros diarios de sangre; el 99% retorna al flujo sanguíneo y solo el 1% (un litro y medio) se evacúa por la vejiga.

Muchos factores influyen en el correcto funcionamiento renal. Uno es la calidad de la membrana filtrante (glomérulos), que se degrada en presencia de sustancias demasiado irritantes. Otro factor es la concentración de toxinas presentes en la sangre; cuando se sobrepasa la capacidad de filtrado, la tarea no se realiza eficazmente y se obstruye el filtro renal. También influye el tipo de desechos a filtrar; hoy día estamos expuestos a muchas sustancias sintéticas no previstas en los ciclos biológicos, las cuales generan microlesiones y/o atascamientos en los glomérulos.

Siguiendo con factores que influyen en el trabajo renal, es importante la tensión sanguínea, ya que alteraciones de la presión con la cual la sangre atraviesa el filtro, disminuyen la calidad del proceso. Esto depende del volumen sanguíneo y la velocidad de circulación. El primer factor está directamente relacionado con la ingesta de líquidos; si hay carencias, la tarea será dificultosa y facilitará la formación de cálculos; si hay excesos, se eliminarán demasiados nutrientes útiles y habrá desmineralización. El segundo factor tiene que ver con la actividad física; el movimiento incrementa la presión y facilita la depuración; el sedentarismo lentifica la circulación y por insuficiente oxidación, dificulta la eliminación de los desechos.

Un párrafo para un problema generalizado y poco advertido: el exceso de fósforo en el organismo, sobreabundancia que debe ser corregida por los

riñones. Los trastornos relacionados con este desequilibrio son, entre otros, fibromialgia (reuma), artritis, problemas de columna, hiperactividad y atención dispersa. El fósforo es un mineral imprescindible en nuestra química corporal, pero si abunda, se convierte en una sustancia altamente tóxica: perjudica el funcionamiento renal, la flora intestinal, el sistema nervioso y los ciclos del calcio y el magnesio.

La superabundancia de fósforo en la dieta moderna se debe a: fuerte consumo de lácteos (la leche posee una inadecuada relación calcio/fósforo, desaprovechándose el calcio en el infructuoso intento de neutralizar el exceso de fósforo), agricultura basada en abonos y plaguicidas fosforados, cría animal dependiente de dicha agricultura, masivo uso de aditivos alimentarios fosforados (leudantes, conservantes, emulsionantes, acidificantes como el ácido fosfórico de las gaseosas, etc.).

El órgano específico para evacuar los excesos de fósforo, es el riñón y por ello recibe una sobrecarga de exigencia funcional. Esto obliga a "mimar" mucho a nuestros riñones, procurando estimular su eficiencia y su capacidad operativa, valiéndose de las técnicas y recursos señalados.

Por último digamos que los riñones comparten con el hígado la singularidad de tener una temperatura de funcionamiento superior a la corporal: unos 40°C. O sea que su funcionalidad se beneficia del calor, y obviamente se perjudica con la exposición al frío.

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN RENAL

Definiendo la normalidad de la evacuación renal, podemos entender las señales de un trabajo incorrecto. Dado que la vejiga almacena unos 300cc de orina, lo normal es generar unas cinco micciones diarias, cifra que varía en función a la ingesta de líquidos que realice la persona. La micción debe ser de color ámbar, sabor neutro, no irritante y carente de olor. Estas características son bien conocidas por aquellas personas que retoman la antiquísima práctica de la orinoterapia, tema que se aborda en otra publicación específica.

Como sucede con las evacuaciones intestinales, la observación de la orina nos brinda diariamente mucha información útil para controlar el funcionamiento del organismo. La cantidad de micciones diarias es un buen dato para

controlar el mecanismo de evacuación. La sensación de ardor al orinar es también una señal de alerta para alcalinizar nuestra alimentación y para eliminar factores irritantes (sustancias químicas, refinados, excesos proteicos, etc.).

El color nos permitirá controlar, tanto el volumen de toxinas del cuerpo como el nivel de ingesta de líquidos. La orina oscura, que no es necesariamente una mala señal, nos está indicando sobrecarga de desechos, carencia de líquidos, o ambas cosas a la vez. Frente a dicho síntoma, habrá que trabajar sobre ambos aspectos. En cambio, un color demasiado claro, refleja un exceso de líquidos y representa una señal para evitar un proceso de desmineralización.

Estas observaciones nos permiten comprender lo absurdo que significan las recomendaciones genéricas de ingesta de agua (tantos litros de agua por día), más aún si no se toma en cuenta el agua ingerida con el alimento. Es cierto que cada organismo tiene una necesidad mínima de líquidos para reponer lo excretado diariamente (orina, respiración, sudoración, etc.), pero habitualmente se habla de tomar cantidad genérica de agua, sin considerar el aporte, por ejemplo, de una dieta abundante en vegetales y frutas.

Si bien la retención de líquidos (edemas) está indicando un colapso de la capacidad de eliminación renal, este síntoma de la toxemia generada por el abundante consumo de sustancias refinadas (sal, azúcar, harinas, etc.) muestra que hay otras áreas en crisis: la piel y el sistema linfático. Al ocuparnos de dichos órganos de eliminación volveremos a referirnos al tema.

La medicina oriental considera que ciertos problemas de la piel (soriasis, eccemas, acné, etc.) son indicadores de la malfunción renal. Desde lo emocional, la inadecuada función renal repercute en la generación del miedo. Por su parte, la relación de órganos pares de la medicina china establece que riñón y vejiga se afectan mutuamente y los problemas de uno se reflejan en el otro.

LAS HIERBAS

Debemos ser prudentes con el uso de diuréticos, descartando obviamente los productos de síntesis química y prefiriendo los de origen vegetal. Pese a que la mayoría de las infusiones resultan ser diuréticas, las hierbas más seguras y

efectivas son: barba de choclo, cola de caballo (aporta silicio orgánico), diente de león (aporta potasio), ortiga (es alcalinizante), ulmaria (es analgésica), uva ursi (combate infecciones urinarias y problemas prostáticos), rosa mosqueta, coriandro, enebro, espina colorada, cepa caballo, rompepiedras y yerba meona (estas últimas cinco muy usadas en cálculos y arenillas). La bardana, componente básico del Tónico Herbario, es muy útil para la buena función renal. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Apis, Berberis y Cantharis

LOS ALIMENTOS

Numerosos alimentos benefician el trabajo renal. Entre las frutas, todas son benéficas (única precaución con la pera, por su poder enfriante de los riñones), especialmente: arándanos (combate infecciones), cereza, manzana, durazno, pomelo, melón y sandía. Mismo concepto para las verduras, resaltando: repollo (crudo), hinojo, berenjena, perejil, alcaucil, apio, achicoria, berro, espárrago, zapallo, puerro, cebolla (disuelve cálculos), chauchas, nabo, verdolaga, etc. Otros alimentos recomendables son los porotos aduki, el trigo sarraceno, la semilla de zapallo (próstata) y el maíz en todas sus formas.

Dada la proliferación de litiasis renal (formación de arenillas y cálculos), conviene señalar que este fenómeno (muy emparentado con la osteoporosis) se genera básicamente por exceso de proteína animal, abundancia de ácido oxálico (evitar chocolate, acelga, té negro, ciruelas, frutillas y espinaca) y problemas en el ciclo del calcio (relacionado a su vez con la carencia de magnesio y el exceso de fósforo).

Respecto al consumo de agua, además de atender al normal mecanismo reflejo de la sed, vimos antes la forma de controlar fisiológicamente su ingesta, observando la orina. De todos modos, en una crisis depurativa, el control de la coloración de la orina se hace relativo, pues el organismo incrementa su necesidad de filtrado y por tanto de ingerir líquidos.

Una forma de controlar el correcto nivel de líquidos corporales, es el test del brazo alzado. Se deja el brazo colgado por un momento, hasta visualizar como se llenan las venas ubicadas en el dorso de la mano. Luego se alza el brazo lentamente, extendiéndolo hacia delante hasta alcanzar la posición horizontal. El vaciado de las venas debe ser total; si se mantienen abultadas, significa

carencia de líquidos. Otro sistema consiste en pellizcar la piel en el dorso de la mano, comprobando que el pliegue se deshaga rápidamente; si demora, significa que falta agua en el cuerpo.

OTRAS RECOMENDACIONES

La estimulación de la zona refleja de riñones y vejiga en la planta de los pies, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática renal, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final encontrará una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

Como vimos, los riñones también se benefician de la aplicación de calor, cosa sencilla de hacer colocando una bolsa de agua caliente en la base de la columna. En dicha zona también son útiles cataplasmas de arcilla o de hojas de repollo (previamente machacadas para aplanarlas), ya que absorben toxinas con gran efectividad.

LA PIEL

Aquello que el organismo no logra eliminar por intestinos y riñones, intenta evacuarlo por su órgano depurativo más extenso: la piel. Compuesta por tres capas que también cumplen otras funciones orgánicas, resulta ser el órgano más sensible a las carencias, dada su continua y rápida renovación celular, que demanda el consumo de gran cantidad de nutrientes. Además, por su función protectora del organismo, está muy expuesto a las agresiones externas que genera nuestro moderno estilo de vida: contaminación ambiental, cosméticos, desodorantes, etc.

La capa más profunda (hipodermis) está compuesta por las células adiposas, que normalmente reciben y almacenan las reservas grasas del organismo. Cuando el cuerpo ve rebasada su capacidad de eliminación de desechos tóxicos, no tiene más alternativa que sacarlos de circulación y aislarlos en tejidos de menor importancia. Este encapsulamiento de toxinas, a la espera de mejor ocasión para evacuarlas, es lo que genera obesidad y celulitis a través de un proceso llamado captura lipógena.

En la capa intermedia de la piel (dermis) están las glándulas sudoríparas, de neta función excretora y fisiológicamente muy similares a los filtros renales (nefronas). La piel es irrigada por un veinte por ciento del flujo sanguíneo y hace un trabajo parecido al de los riñones: filtra la sangre y evacúa los desechos solubles por los poros. Por ello, podemos comparar al sudor con una orina algo diluida. En ciertas crisis depurativas con fiebre, se llegan a excretar más desechos por el sudor que por la orina (2 a 3 litros en un día). Un funcionamiento normal de la piel debería generar unos 800cc diarios de sudor (comparable al litro y medio de orina), aunque la lenta evaporación no permita muchas veces visualizar este volumen.

A nivel superficial (epidermis) encontramos la presencia de las glándulas sebáceas, ubicadas en la raíz de los pelos. Su función, entre otras cosas, es secretar una mezcla de cuerpos grasos y desechos proteicos de las células secretoras, llamada sebo. Esta sustancia cumple varias funciones: servir de primera barrera inmunológica, lubricar la piel y protegerla de una excesiva deshidratación. En primera instancia, esto nos permite comprender cuán nocivo resulta el uso continuo y exagerado de sustancias detergentes sobre la piel. La epidermis tiene mecanismos de reciclado, capaces de digerir y transformar parte de los desechos evacuados, convirtiéndolos en sustancias útiles que se reabsorben. Aquellos desechos que no logran ser reciclados, se desprenden (descamación), fenómeno especialmente visible en el cuero cabelludo (caspa).

Teniendo la piel funciones termorreguladoras (mantener estable la temperatura corporal) y sensoriales (detectar cambios en las condiciones externas), es muy sensible a las alteraciones térmicas. Estos mecanismos, como veremos luego, resultarán útiles a la hora de estimular su funcionamiento, valiéndonos de sus reacciones al frío y al calor.

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN DÉRMICA

A nivel de hipodermis, es bastante sencillo advertir que las cosas no van bien cuando hay obesidad o celulitis, problema este último no sólo privativo del sexo femenino. La retención de líquidos es otro indicador de colapso tóxico que nos obliga a trabajar en la depuración cutánea, aunque en estrecha colaboración de las funciones renal y circulatoria (ver Sistema linfático).

Un buen funcionamiento de la dermis debería visualizarse a través de la rápida sudoración frente al esfuerzo físico o al calor; dicho sudor debería ser inodoro. Si la persona no suda, o lo hace solo en sectores limitados (axilas), significa que la piel no está trabajando correctamente y por tanto no está eliminando desechos como debiera. Obviamente que estas indicaciones de máxima están influidas por las condiciones climáticas en las cuales se vive: clima seco o húmedo, invierno o verano, etc.

Otro síntoma a tener en cuenta es el olor del sudor, que indica presencia abundante de toxinas. En sí mismo no es malo que exista, siempre que atendamos dicha señal, que nos está advirtiendo la presencia de una sobrecarga que debemos aliviar. Ya nos referimos al tema antitranspirantes en el apartado "Represión de síntomas". Cuando las glándulas sudoríparas se irritan y se obstruyen por excesos tóxicos, aparecen señales como picazones y eccemas.

La malfunción de la epidermis es la mas fácil de visualizar, dada su importancia estética. Si las secreciones sebáceas son insuficientes, la piel se seca y se agrieta; viceversa, secreciones excesivas generan piel grasa. La caspa en el cuero cabelludo es otro indicador de problemas funcionales: generalmente excesos de toxinas y/o incapacidad de reciclar y reabsorber los desechos. Las obstrucciones de las glándulas sebáceas generan puntos negros; si se suma inflamación, advertiremos acné o forúnculos; espinillas y eccemas húmedos también denuncian un mal funcionamiento de las glándulas sebáceas.

En la medicina oriental, a la piel se la define como un órgano al cual denominan el Triple Calentador. Son síntomas de su malfunción la sensación de calor en la cabeza y de frío en las extremidades. Esto coincide con la máxima griega sobre el estado de salud: cabeza fría y pies calientes.

LA DEPURACIÓN DE LA PIEL

Como estamos viendo en otros órganos, si bien es importante corregir las causas que generan los problemas (exceso de toxinas, carencia de nutrientes), contemporáneamente debemos estimular el drenaje. Muchas veces el propio organismo se basta a sí mismo y haciendo uso de su fuerza vital, genera

procesos de hipertermia (fiebre) que evacúan gran cantidad de toxinas a través de la sudación. No está demás insistir en la importancia de favorecer estos procesos y no reprimir. Incluso veremos la conveniencia de inducirlos artificialmente, si es que no hay suficiente fuerza vital en el organismo.

Un método sencillo para estimular el buen funcionamiento de la piel, es la fricción seca. Esta técnica sirve para estimular genuinamente su metabolismo y facilitar la descamación sin uso de sustancias detergentes. Se puede realizar fácilmente y no demanda gran tiempo. Solo basta una esponja vegetal o un trapo áspero de algodón. Una a una se frotan todas las zonas del organismo, iniciando con sesiones cortas y suaves, e incrementando diariamente la intensidad, sin sobrepasar nunca el umbral de la tolerancia personal. Es mejor hacer esta práctica por la mañana al levantarse, dada la sensación de euforia y bienestar que se genera al concluir el proceso.

Otro estimulador genuino, sencillo y además benéfico para otras funciones desintoxicantes, es la actividad física. Como consecuencia del movimiento, la piel ve estimulado su metabolismo y los intercambios, generándose mayor evacuación de desechos. Toda ejercitación o trabajo físico es siempre recomendable desde el punto de vista depurativo; mejor aún si se realiza expuesto al sol y con ropa oscura, a fin de retener calor y aumentar la sudoración. Es importante culminar la actividad con una ducha que elimine los desechos y limpie la piel.

El baño de vapor (sauna finlandés, baño turco, temascal mejicano, inipi norteamericano, etc.), representa otra forma natural e inocua de eliminar toxinas aprovechando la reacción fisiológica de la piel frente al calor: dilatación de los poros para evitar acumular calor en exceso. Dado que los sistemas antes nombrados suelen requerir ciertas instalaciones y controles específicos, sugeriremos aquí un método hogareño de la vieja escuela naturista.

Para tomar un baño de vapor casero, la persona se sienta desnuda en un banco, bajo el cual coloca un fuentón de agua hirviendo y se cubre completamente con una manta plástica que, a modo de poncho, le permita dejar fuera la cabeza. Si la manta cumple bien su cometido, rápidamente se obtiene el calor suficiente para comenzar a sudar. Se puede ir adicionando más agua caliente para mantener la temperatura y también se puede agregar al agua, hierbas o aceites esenciales naturales que aumenten el efecto

depurativo (romero, tomillo, salvia, etc.). Además de la sencillez, este método evita la sensación sofocante de los métodos arriba citados, en los cuales la cabeza queda expuesta al calor, pudiendo manifestarse síntomas desagradables, descompensaciones circulatorias y hasta desmayos.

Por último citaremos otro recurso naturista de estimulación: el baño hipertérmico. Único requisito: contar con una bañera. Se inicia el baño con agua a temperatura corporal (37°) y luego se va incrementando la temperatura con agua caliente, hasta alcanzar el límite de tolerancia personal (nunca sobrepasarlo, sobre todo en caso de problemas cardíacos). Este gradualismo térmico permite una correcta dilatación de los poros. Al salir del baño, hay que cubrirse rápidamente y acostarse media hora bien abrigado, a fin de intensificar la sudoración y la consiguiente estimulación metabólica. Luego es conveniente tomar una ducha ligera, concluida con un tonificante golpe de agua fría.

Algunos consejos complementarios:
- Las personas con várices deberían mantener las piernas fuera de la bañera. .
- Previo al baño, es conveniente beber una infusión de alguna hierba sudorífica (borraja, manzanilla, etc.).
- En el agua de la bañera puede colocarse un kilogramo de sal de roca (sal rosada). Hacerlo una hora antes del baño, a fin de permitir su correcta disolución.
- Este baño es recomendable por la noche, a causa del efecto relajante que genera.
- Dada nuestra conexión con los ciclos lunares y a fin de aprovechar el máximo potencial depurativo, es aconsejable tomar estos baños en fase de luna nueva. Entonces el baño removerá mejor las toxinas acumuladas y provocará un efecto exfoliante de la piel.

Otra práctica recomendable para estimular la depuración orgánica a través de la piel, son las cataplasmas o emplastos. Pueden hacerse con muchas sustancias, pero aquí recomendaremos dos sencillas y económicas: la arcilla y la hoja de repollo.

Es antiquísimo el conocimiento sobre la capacidad de capturar desechos que tiene la arcilla, demostrado por el uso intuitivo que siempre hicieron animales y seres humanos. Además de aspirar los desechos superficiales, la arcilla tiene además la capacidad de absorber desechos más profundos. Sobre su

utilización, puede consultarse el fascículo "Uso y propiedades de la arcilla". Sintéticamente diremos aquí que se trata de aplicar sobre la zona afectada (previamente cubierta con una tela de algodón) una capa de arcilla diluida en agua (hasta formar una pasta espesa). Luego se cubre con otro paño de algodón y se mantiene ente media y una hora. En inflamaciones se usa a temperatura ambiente, en cambio cuando falta vitalidad conviene calentar la pasta antes de aplicar.

A la cualidad de aspirar desechos acumulados que tiene la arcilla, la hoja de repollo suma la característica de aportar principios activos a través de la piel. El procedimiento es similar al explicado precedentemente. Utilizar hojas con buena vitalidad. Remojar un momento en agua caliente para ablandarlas y luego con un rodillo aplastarla bien para que resulte una superficie suave y uniforme. Se aplican directamente sobre la piel y en capas, cubriendo luego con un paño. Puede renovarse la aplicación cada hora.

Finalmente unas palabras sobre la vieja recomendación naturista de curtir el organismo para estimular su reacción frente a cambios de temperatura. El curtido era algo natural en la antigüedad, pero hoy se convierte en una necesidad, debido al desarrollo en materia de confort térmico (viviendas, vehículos, indumentaria) y al incremento del sedentarismo. Como hemos visto, las reacciones orgánicas frente a las variantes térmicas del exterior, estimulan el metabolismo celular e incrementan los intercambios, con lo cual aumenta la capacidad de evacuar desechos tóxicos. Una técnica sencilla consiste en caminar descalzo sobre el césped con rocío, temprano en la mañana y sobre todo en invierno. Luego se secan enérgicamente los pies y se colocan medias abrigadas. Hay muchas otras técnicas de curtido, como los baños de aire o de sol, las fricciones secas o húmedas, la ducha escocesa con alternancia de agua fría y caliente, etc.

LAS HIERBAS

Entre las plantas medicinales que favorecen la depuración de piel, podemos citar: borraja, manzanilla, aloe, cola de caballo (aporta silicio, mineral clave para la piel), zarzaparrilla, enebro, tomillo, romero, etc. Dos componentes del Tónico Herbario son sumamente útiles en la limpieza de la piel: la bardana y la acedera. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Apis, Sulphur y Urtica.

LOS ALIMENTOS

La nutrición tiene mucho que ver con el estado de la piel y hasta puede afirmarse que la piel es su directo reflejo. Ya citamos la voracidad de nutrientes que genera la intensa renovación de este órgano y su gran exposición a los agentes agresivos. Resultan benéficas todas las frutas y verduras, en especial alcaucil, zanahoria, pepino, palta y tuna. Además hay muchos alimentos claves por el aporte de sustancias vitales para la correcta regeneración celular de la piel. Nos referimos, entre otros, a: girasol, maní, sésamo, porotos (especialmente los blancos), polen de abejas, ácidos grasos esenciales, trigo sarraceno, mijo, azúcar mascabo, levadura de cerveza, etc.

Enemigos directos de la piel son los productos lácteos en general, los productos refinados de todo tipo (sal, aceites, harinas, margarinas) y los productos cárnicos de cría industrial. Para comprobar esto basta con experimentar unas semanas, eliminando éstos de la dieta e intensificando el consumo de aquellos. Tras pocos días y superada alguna que otra crisis depurativa, comenzará a advertirse el cambio profundo y genuino en la epidermis.

LOS PULMONES

La función básica de los pulmones es el manejo del material gaseoso que entra y sale del organismo, absorbiendo nutrientes y excretando desechos. Para dicha tarea existe una vasta red de alvéolos, que permite la intercomunicación entre el material gaseoso y la sangre. A través de estas sutiles membranas, el fluido sanguíneo absorbe oxígeno y elimina anhídrido carbónico. Los únicos residuos sólidos que deberían eliminar los pulmones, serían aquellas finas partículas de polvo que la nariz no consigue neutralizar en sus vellosidades protectoras, y que los cilios vibrátiles se encargan de retornar hacia la salida. Sin embargo, frente al exceso de material tóxico que debe manejar hoy día el organismo, y que supera ampliamente la capacidad evacuativa de los emuntorios principales, los pulmones son reclamados a colaborar en la tarea de drenaje, sirviendo como “salida de emergencia” de la sobrecarga.

Las mucosas alveolares sólo deberían dejar pasar deseches gaseosos provenientes de la sangre, pero el volumen tóxico e irritante de las toxinas que circulan por el flujo sanguíneo, logra dañar estas delicadas membranas. A medida que las mucosas se van haciendo más porosas, comienza a pasar otro tipo de desechos. El resultado es la acumulación progresiva de desechos sólidos en los canales alveolares, bajo forma de flema y mucosidad.

Los pulmones no están preparados para manejar este tipo de material. Los desechos se desplazan lentamente, pues tienen que vencer la gravedad para ascender hasta los bronquios y luego ser expulsados por las vías respiratorias en forma de catarro y mucosidad. Para ello, el organismo debe usar mecanismos estimuladores de este movimiento, que demandan gran energía: la tos y la expectoración, dos reacciones defensivas erróneamente reprimidas.

Mas allá de poder evacuar estos desechos tras una crisis depurativa (gripe, bronquitis, etc.), el daño que se genera en los alvéolos es una puerta abierta para la instalación de virus y bacterias, que provocarán luego afecciones respiratorias a repetición, confirmando nuevamente que "el virus no es nada, el terreno lo es todo". Solo basta observar el estado general de aquellas personas con sinusitis y resfríos crónicos, para comprender esta natural relación de causa y efecto.

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN PULMONAR

El buen funcionamiento pulmonar se aprecia en las fosas nasales despejadas, y la respiración libre y cómoda. Inspiraciones y expiraciones deben ser normalmente profundas, adecuándose rápidamente a los cambios de ritmo frente a solicitaciones intensas. La persona se suena la nariz sólo ocasionalmente, sobre todo por la mañana, puesto que las horas de descanso en posición horizontal facilitan el movimiento ascendente del escaso residuo sólido que debería encontrarse en la cavidad pulmonar.

En contrapartida, la sobrecarga del emuntorio pulmonar es fácil de advertir. El individuo tiene las fosas nasales congestionadas, su respiración es dificultosa, el aire penetra con dificultad, hay necesidad de sonarse la nariz continuamente, fluye mucosidad cuando se inclina hacia delante con la cabeza hacia abajo, a menudo la boca permanece abierta para ayudar en la

respiración, hay tos y catarro. Ante el menor esfuerzo, la persona queda “sin aire” y comienza a escupir.

Por lo visto a nivel intestinal y de acuerdo al concepto de órganos pares de la medicina china, los pulmones se influencian mutuamente con el colon o intestino grueso. La malfunción de uno repercute directamente sobre el otro órgano.

LAS HIERBAS

Hay un variado repertorio de hierbas que sirven para aliviar el trabajo pulmonar. Generalmente son expectorantes, dilatan los alvéolos, fluidifican la mucosidad, facilitan su expulsión y tienen poder antiséptico. Entre ellas podemos citar: eucalipto, llantén, ambay, orégano, salvia de la puna, chachacoma, tomillo, borraja, tusílago, regaliz, pulmonaria, consuelda, jengibre, etc. Estas hierbas pueden utilizarse en infusiones, en inhalaciones de vapor (fáciles de realizar con el auxilio de una toalla y una olla de agua hirviendo) y en baños de inmersión. En el caso del eucalipto, planta tradicionalmente asociada a las vías respiratorias y a las inhalaciones, se recomienda evitar su ingesta directa (infusiones), dado su alto contenido en arsénico (es uno de los vegetales que más lo concentra). Tres componentes del Tónico Herbario son básicos para la buena función pulmonar: bardana, acedera y olmo. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Antimonium, Arsenicum, Geoffroea, Ipecacuanha y Kali.

LOS ALIMENTOS

Siendo el alimento la principal fuente generadora de desechos, su adecuada selección puede hacer mucho para mejorar el estado del emuntorio pulmonar. Como primera medida se deben eliminar (o reducir al máximo) los alimentos comprobadamente productores de mucosidad: los lácteos, el gluten (el trigo es su fuente principal) y los procesados cárnicos. Al mismo tiempo deben incorporarse alimentos que estimulan la expectoración y fluidifican la mucosidad: jengibre, cebolla, dátiles, higos, rabanitos, limón, berro, miel de abejas, etc.

OTRAS RECOMENDACIONES

No siendo hierba ni alimento, párrafo aparte para el propóleo, magnífico producto apícola que protege las vías respiratorias. Entre las veinte propiedades científicamente demostradas que posee, se destaca su capacidad como antiséptico, antibacteriano, antiinflamatorio, antioxidante, antituberculoso, antiviral y estimulador de la inmunología. Aunque por su efectividad puntual se lo emplea popularmente para combatir tos, asma y gripes, su uso más recomendable es a través del aporte periódico y sostenido de pequeñas dosis (20 gotas diarias de solución al 10% por las mañanas en ayunas) que refuerzan el trabajo del sistema inmunológico en su conjunto.

Invertir la posición vertical del cuerpo, es de gran ayuda en las crisis de acumulación de las vías respiratorias. Por gravedad, los desechos sólidos tienen tendencia a acumularse en la base de los pulmones. Como dijimos, la posición horizontal durante el sueño, ayuda a su evacuación, pero podemos colaborar aún más si adoptamos durante algunos minutos la posición vertical invertida. Según la capacidad de la persona, pueden adoptarse distintas técnicas. La más sencilla es el colgado de cabeza. Temprano por la mañana, acostarse en la cama boca abajo con la cabeza colgando hasta que casi toque el suelo. De ese modo el tórax también adopta la posición descendente que favorece el deslizamiento de la mucosidad. Los más ágiles pueden colgarse de una barra o soga, o incluso practicar la posición yóguica de la vela.

Otro mecanismo que estimula el drenaje pulmonar, es el jadeo, cuya acción mecánica dilata los bronquios. Lo ideal es alguna práctica física enérgica que lo genere: trotar, pedalear, hacer gimnasia, etc. Para las personas menos vitales, sugerimos un método casero y sencillo para reeducar la respiración y estimular la circulación. Requiere una botella de litro y una manguerita de 5 mm de diámetro interno. Se llena con agua un tercio de la botella e introduciendo la manguera en el fondo, se realizan respiraciones profundas, soplando a través de ella, para vencer la resistencia del agua. Gradualmente se puede llegar a tres sesiones diarias de hasta 20 espiraciones. Mucho más divertido y relajante puede resultar el consejo de hacer prácticas de canto. Esta actividad recreativa estimula magníficamente la función pulmonar y colabora en buena forma con la apertura de este emuntorio.

La estimulación de la zona refleja de los pulmones en la planta de los pies, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de problemática pulmonar, sin

contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final encontrará una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

SISTEMA LINFÁTICO

Si bien no es considerado un órgano depurador propiamente dicho, el sistema linfático cumple una función importante en la tarea de eliminación y sufre las consecuencias de la sobrecarga tóxica del cuerpo. Por ello la necesidad de tenerlo muy en cuenta en este contexto depurativo. Aunque el sistema linfático sea el eje de la inmunología corporal, también se ocupa de la limpieza, extrayendo los excesos tóxicos, tanto de la linfa como de la sangre. Creemos que a esta altura del libro, resulta bastante obvia la interconexión entre inmunología y depuración.

El sistema linfático -especie de réplica del sistema circulatorio- es el motor principal de la inmunología (produce los glóbulos blancos y los linfocitos), pero interactúa y se complementa con el circuito sanguíneo en la tarea de evacuar toxinas. Mientras la sangre se difunde desde el corazón hacia la periferia, la linfa fluye en sentido contrario, es decir desde la periferia al centro, a través de una densa red de capilares y vasos. Los dos litros de linfa que circulan por los vasos linfáticos están en constante proceso de formación a partir del suero extracelular que atraviesa las paredes de los capilares y permite de ese modo que los desechos abandonen los tejidos. Las redes sanguínea y linfática trabajan en conjunto para la evacuación de toxinas; cuando alguna de las redes tiene dificultades, la otra intensifica su propio trabajo para preservar la eficiencia depurativa.

A diferencia de la sangre, que dispone de un sistema de bombeo (el corazón), la linfa (llamada también sangre blanca) no dispone de tal recurso mecánico. Por tanto la velocidad de circulación es muy lenta y depende mucho del movimiento y la actividad física que realiza la persona (contracción muscular). La circulación linfática se perjudica seriamente con el sedentarismo y se beneficia con el descanso horizontal.

El flujo linfático que circula por los capilares, se descarga en los ganglios, verdaderas estaciones de filtrado diseminadas en puntos claves del organismo

y también productores de glóbulos blancos. Cuando el cuerpo sufre una agresión (ejemplo, una infección), los ganglios más cercanos intensifican su tarea y por ello se inflaman. Si hay exceso de sustancias toxicas circulantes en la linfa, esta función de los ganglios puede verse comprometida y por ello el organismo pierde eficiencia defensiva frente a las agresiones microbianas.

Además de los ganglios, cuya palpación dolorosa es un reflejo muy conocido de la exigencia del sistema linfático, hay otros órganos poco conocidos pero fundamentales en su operativa: timo, bazo, médula ósea, amígdalas y apéndice. Conviene detenernos un momento en estos órganos tan importantes y tan poco conocidos.

El bazo es simétrico del hígado, o sea que ocupa el sector izquierdo de la cavidad abdominal; por él circulan sangre y linfa. Entre otras cosas, en el bazo se generan glóbulos blancos y anticuerpos, se reciclan los glóbulos rojos, se deposita el hierro orgánico, se produce la bilis y se filtran los cuerpos extraños (células dañadas, bacterias y productos de desecho) de sangre y linfa. Por su parte el timo es una pequeña glándula ubicada tras el esternón, a la altura del corazón, entre los pulmones. Si bien se encarga de producir anticuerpos altamente especializados (linfocitos T), su tarea más importante es ejercer una especie de comando del sistema inmunológico. Otros centros generadores de anticuerpos son: la médula ósea, los ganglios, las amígdalas y el apéndice.

Una reflexión: pensemos en la gran cantidad de personas que han sufrido la extirpación de amígdalas faríngeas (adenoides) y/o el apéndice. La inflamación de estos órganos era consecuencia de un colapso tóxico; en lugar de remediar el trastorno, se los operaba alegre y rutinariamente para "resolver los problemas de raíz". Estas prácticas salvajes, que atrofiaron definitivamente la eficiencia inmunológica de dichos individuos, ayudan a entender por qué existe tanta debilidad inmunológica en la población.

SÍNTOMAS DE MALFUNCIÓN LINFÁTICA

Hay muchos indicios de la incorrecta función linfática. Dada su íntima relación con la inmunología, la inflamación de los ganglios a veces puede confundir. Esta reacción es normal y hasta saludable frente a una agresión externa, pero la cronicidad de dichas manifestaciones es un indicador claro de

colapso tóxico en el organismo. Es más, suele ser éste el indicio de la presencia de linfomas (tumores en el sistema linfático).

La retención de líquidos es otro síntoma de problemas en el torrente circulatorio, que repercute sobre el sistema linfático. Las personas con edemas pueden notar que los anillos les quedan más apretados que antes, o pueden tener dificultad para ponerse los zapatos, en especial al anochecer. Es posible que noten también cierta hinchazón alrededor de los ojos o en los pies, tobillos y piernas. Cuando hay edemas, una presión sobre la piel, como la del elástico de las medias, puede dejar una marca que tarda en desaparecer. Como hemos visto, esta problemática se trabaja en asociación con los riñones y la piel, pero principalmente a través de la depuración linfática.

Si bien hay varios órganos del sistema linfático, el bazo resulta fundamental para diagnosticar problemas funcionales. Según la medicina china, cuando el bazo esta colapsado, a nivel físico también se resiente el estómago, mientras que a nivel emocional perdemos la fuerza de voluntad, parecemos atontados, somos olvidadizos y puede haber exceso de ansiedad.

Otro de los reflejos de la malfunción linfática, además de las enfermedades autoinmunes, son las alergias. Convertidas en una verdadera epidemia del siglo XXI, las reacciones alérgicas no son otra cosa que una especie de “tilde” del sistema inmunológico. Si lo comparamos con una computadora, la sobre exigencia de nuestro estilo de vida y la consecuente toxemia, equivale a querer operar muchos programas al mismo tiempo en una PC; a la larga la máquina se “cuelga” y no responde o responde incorrectamente frente a tal nivel de solicitación.

LAS HIERBAS

Muchos vegetales ayudan al trabajo linfático e inmunológico. Entre ellas podemos destacar: centella asiática, ajo, equinácea, rosa mosqueta, tomillo, hipérico, regaliz, cardo mariano, diente de león, uña de gato, milenrama, muérdago, crataegus, congorosa, cola de caballo, enebro, llantén, carqueja, ruda, maca peruana, etc. El hecho que algunas figuren como alimento, no hace más que reforzar la importancia de su consumo. Tres componentes del Tónico Herbario son fundamentales en la depuración linfática: bardana, olmo

y acedera. A nivel del Botiquín Homeopático podemos auxiliarnos con Apis e Hydrocotile.

Proveniente de los vegetales, pero recolectado y enriquecido por las abejas, el propóleo es un complemento ideal para el buen funcionamiento del sistema linfático y de la inmunología en general. Esto se debe a varias razones: aporta 47 flavonoides (antioxidantes), tiene una rápida y efectiva difusión linfática, estimula la inmunogénesis, activa la circulación en general, etc.

LOS ALIMENTOS

Los alimentos son la principal causa de congestión del sistema linfático y por tanto responsables de la depresión inmunológica. Los principales acusados son: grasas hidrogenadas (margarinas) y/o calentadas, productos lácteos, refinados en general (azúcar, sal, harinas, aceites, etc.), pesticidas, hormonas y antibióticos presentes en los alimentos, exceso de alimentos cocidos y desvitalizados, alcohol, tabaco, etc.

Por otra parte, los alimentos correctos generan un efecto reparador y potenciador del sistema linfático. Es el caso de los productos integrales (azúcar, sal, cereales, harinas), los aceites prensados en frío, los alimentos orgánicos, el regular consumo de vegetales crudos, frescos y de variados colores, etc. Entre los cereales se destaca el mijo como especialmente benéfico para el funcionamiento del bazo, órgano que también se beneficia del uso de la cúrcuma como condimento. Otros alimentos destacables en este ámbito son la alfalfa (brotes tiernos de la planta o germinados de la semilla) y los hongos shiitake.

Si bien todos los nutrientes son importantes, hay algunos particularmente claves para la función linfática: las vitaminas A (zanahoria, zapallo, mango, nabo, algas, diente de león), C (cítricos, kiwi, rosa mosqueta, fenogreco, berro, diente de león) y E (girasol, germen de trigo, ortiga, repollo), el ácido fólico (levadura, germen de trigo, nueces, legumbres), el zinc (semillas, legumbres, levadura, cereales integrales), el selenio (semillas, levadura, germen de trigo, brócoli, ajo, cebolla, repollo) y los flavonoides (frutas, propóleo, cúrcuma).

OTRAS RECOMENDACIONES

Existen técnicas manuales, mediante las cuales el masajista puede ayudar eficazmente a despejar congestiones en ganglios y vasos linfáticos, manipulando las zonas claves del sistema. Esto se conoce como drenaje linfático manual, técnica creada por el médico danés Emil Vodder. También es muy efectivo el ayuno seco (sin ingesta de líquidos), que privando de agua a la sangre, estimula el intercambio entre ambos fluidos, con la consiguiente purificación de la linfa. Pero es un tipo de ayuno con algunas contraindicaciones, que requiere entrenamiento o supervisión de un especialista. Otra actividad que ayuda al drenaje linfático es el yoga. Este sistema de posturas físicas actúa profundamente sobre la buena circulación linfática. En todos estos casos se depende de alguien que enseñe, supervise o manipule.

También hay técnicas sencillas que la mayoría puede practicar en soledad, obteniendo notables beneficios. Una de ellas es la tabla inclinada. Consiste en elevar la cama en la zona de los pies (suplementando las patas), para que el tórax quede por debajo de la altura de las piernas. Esto puede realizarse como práctica de poco tiempo (20/30 minutos diarios), utilizando un gran desnivel (40/50 centímetros). O bien por varias horas (el caso del reposo nocturno) con menor desnivel (unos 10/20 centímetros, valor que sería aconsejable ir probando progresivamente hasta encontrar el adecuado a cada uno). Mayor es la edad de la persona, mayor la necesidad de esta práctica, no sólo por la linfa sino también por el retorno vascular.

Al utilizar la tabla inclinada para el reposo nocturno, tener en cuenta el uso de la almohada, a fin de evitar congestión sanguínea a nivel cerebral. Lo ideal, aunque mas costoso, sería la cama "partida" y regulable (utilizadas en hospitales), que permite modificar rápidamente los desniveles para adecuarlos a la situación particular de cada persona. La tabla inclinada resulta obviamente contraindicada para aquellas personas que padezcan hernia de hiato y reflujos ácidos.

Dado que la actividad pulmonar y del diafragma (músculo que separa la cavidad pulmonar de la abdominal) opera como succionadora del flujo linfático, todo aquello relacionado con el ejercicio respiratorio tendrá una repercusión benéfica sobre la circulación de la linfa. En este sentido, cualquier actividad física resultará positiva, siendo muy interesante la práctica de la respiración profunda.

Para familiarizarse con el trabajo del diafragma, basta tomar consciencia de las cuatro fases de la respiración: inhalación, retención, exhalación y pausa. Inicialmente alcanza con inhalar, dirigiendo el flujo de aire primeramente a la cavidad abdominal y luego a los pulmones. Tras retener unos segundos, se exhala siguiendo el mismo recorrido: vaciar el abdomen y luego los pulmones. Luego de una breve pausa, se recomienza el ciclo. Al comienzo, es útil colocar una mano sobre el abdomen y otra sobre los pulmones, a fin de sentir la expansión y contracción de cada zona. Se puede iniciar con series de 10 respiraciones para luego incrementarlas gradualmente. Esta práctica no requiere posición especial.

Para estimular el funcionamiento del timo, existe una sencilla técnica de frotación que puede practicarse en cualquier momento del día y todas las veces que se desee. Con los puños cerrados, se hace un dinámico y rítmico movimiento de frotación a lo largo del esternón, desde el corazón hasta la base de la garganta. Esta práctica puede hacerse de pié o acostado.

La estimulación de la zona refleja de ganglios linfáticos, bazo y colector torácico en la planta de los pies, es un mecanismo coadyuvante en todo tipo de congestión linfática, sin contraindicaciones y sinérgica con cualquier otra línea de acción que se adopte. Al final encontrará como apéndice una ilustración para individualizar las zonas indicadas y también las recomendaciones para realizar esta práctica.

OTRAS VÍAS DE ELIMINACIÓN

Para la medicina oriental, la lengua es un indicador fundamental sobre el estado de salud de una persona. Según el Ayurveda, la lengua refleja las cinco cavidades humanas (cráneo, garganta, tórax, abdomen y pelvis) y durante la noche, la toxicidad de esas cavidades viaja por el organismo, depositándose en la lengua. De allí la recomendación de limpiarla todas las mañanas, raspando su cara superior; esto puede hacerse con una cuchara o con el "banta", una fina varilla con borde recto que usan los hindúes y que se consigue en nuestro medio. La limpieza de la lengua reduce placa bacteriana, tártaro, formación de

caries, inflamaciones de encías e infecciones de garganta, promoviendo el aliento fresco y el aumento de la sensación gustativa.

Aunque no es un órgano eliminador de toxinas, el oído se comporta como tal frente al colapso de los emuntorios principales. Irrigado por capilares sanguíneos y linfáticos, soporta el drenaje de sustancias tóxicas cuando son abundantes en dichos fluidos, lo cual genera la formación excesiva de cerumen. Los clásicos tapones que exigen un lavaje terapéutico, son una evidencia del estado de toxemia generalizada. Por tanto la práctica del lavaje de oídos es recomendable, aunque trabajando preventivamente en depuración corporal, sería evitable.

TERCERA PARTE

EL PAQUETE DEPURADOR

Habiendo visto los principales mecanismos y leyes de la depuración orgánica, cada uno está en condiciones de evaluar sus puntos críticos, tipos de desechos predominantes y órganos a estimular. Pero más allá de las particularidades, hay un conjunto de recursos que pueden utilizarse con seguridad e indudables beneficios en cualquier caso. A continuación nos ocupamos de ellos en detalle.

AYUNO SEMANAL FRUTAL

La práctica del ayuno era habitual en las culturas ancestrales y es algo que nos puede ayudar muchísimo para recuperar el equilibrio perdido y eliminar obstrucciones de vieja data. Como siempre, debemos abordar esta práctica con gradualismo y constancia, pues allí radica su eficacia. Por ello sugerimos un método sencillo de realizar (no hay que pasar privaciones) y totalmente seguro (no tiene contraindicaciones ni requiere supervisión externa): un día a la semana, satisfacer nuestro apetito exclusivamente con frutas.

Conviene elegir un día fijo, durante el cual desarrollemos poca actividad. Una buena opción es el sábado, que está a caballo entre la semana laboral y el domingo familiar. Durante ese día nos limitamos a ingerir solamente frutas, toda la cantidad que queramos, pero preferentemente de un solo tipo, orgánica y de estación. La menos recomendable es la banana, sobre todo si no está bien madura, dado su contenido amiláceo. Cada vez que sentimos apetito, lo saciamos con frutas. Podemos adicionar infusiones de hierbas depurativas.

Si nos sentimos con ganas, lo ideal es prolongar la depuración un día más: el domingo. Tratemos de usar este tiempo para la introspección, el reposo reconstituyente y para percibir cómo el cuerpo responde al sosiego. Podemos tener los síntomas de un profundo proceso de purificación: lengua pastosa, olor a alquitrán en la boca, fuerte olor corporal, micciones frecuentes y urticantes, abundantes evacuaciones, eventuales marees y dolores de cabeza. Ello indica que el cuerpo está removiendo sustancias acumuladas en el tiempo y ello es lo mejor que nos puede suceder. Luego nos sentiremos aliviados y con mayor energía.

Una recomendación útil: cuidar que las comidas anterior y posterior al ayuno sean livianas y poco elaboradas, sin cereales refinados, lácteos, ni productos cárnicos y con predominio de verduras cocidas. Por experiencia,

recomendamos el puchero celulósico (ver Los Intestinos) como primer comida posterior al ayuno. También una banana bien madura y bien masticada es recomendable en este caso.

Si somos constantes en la práctica de este tipo de ayuno, los resultados serán evidentes y luego sentiremos placer respondiendo al pedido del organismo por un... sábado de gloria!!!

TÓNICO HERBARIO

Si bien existen muchas plantas medicinales depurativas que hemos visto al tratar cada emuntorio en particular, hay una antigua fórmula de los nativos canadienses que se ha revalorizado últimamente como arma para combatir el cáncer y otras dolencias terminales: el Tónico Herbario o Essiac. Si bien existe una publicación específica sobre el tema, veamos aquí los principios de sus cuatro componentes y la profunda acción que generan en el organismo gracias a su sinérgica combinación.

Bardana (arctium lappa): Es el componente principal. Ha demostrado ser un poderoso purificante de la sangre y la linfa. Estimula la eliminación de toxinas, el funcionamiento hepático y el sistema digestivo. Contiene inulina, que fortalece órganos vitales como hígado, páncreas y bazo. También reduce la mucosidad y evita la formación de cálculos. Promueve el flujo de bilis y elimina el exceso de fluido en el cuerpo. Ayuda a remover infecciones del tracto urinario, hígado y vesícula. Su contenido en vitamina A y setenio ayuda a eliminar radicales libres y el cromo regula los niveles de azúcar en sangre.

Acedera (rumex acetosella): Ha sido un remedio casero contra el cáncer durante mucho tiempo en Europa y América. Alivia las úlceras internas y aplicada sobre la piel ayuda a resolver problemas como eccemas y soriasis. Su riqueza en vitaminas y oligoelementos minerales, nutre el sistema glandular. Contiene silicio, elemento necesario para los nervios y la capa de mielina que los protege. Limpia la sangre y mejora la función de hígado y páncreas, estimulando el crecimiento de tejido nuevo. Reduce el daño causado por las quemaduras de radiación y aumenta la resistencia a los rayos X. Mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, intestinal y respiratorio. Ayuda en la

remoción de depósitos extraños en las paredes de los vasos sanguíneos. Aumenta el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.

Olmo (ulmus fulva): Como tónico, fortalece órganos, tejidos y membranas mucosas, especialmente pulmones y estómago. El principal componente es un mucílago que contribuye a la eliminación de desechos tóxicos. Ayuda a nutrir y restaurar el plasma sanguíneo y la linfa. Promueve la curación rápida de quemaduras y laceraciones. Mejora el estado de la flora intestinal y calma el asma. También alivia la acidificación corpórea.

Ruibarbo (rheum palmatum): Actúa como laxante suave (estimula la secreción de bilis hacia los intestinos) y purga el organismo (especialmente el hígado) de toxinas y desechos. Contiene ácido málico, que mejora la oxigenación del organismo y estimula el proceso de curación. Posee una sustancia (rhein) que inhibe la acción de bacterias que provocan afecciones como la candidiasis en los intestinos. Ayuda a reducir la fiebre y la inflamación. Los estudios demuestran que posee propiedades antibióticas y antitumorales.

Este preparado herbario desarrolla la siguiente actividad dentro del organismo:

1. Previene la acumulación de depósitos grasos en el sistema circulatorio, hígado y riñones.
2. Regula los niveles de colesterol al transformar azúcares y grasas en energía.
3. Destruye los parásitos en el sistema digestivo y a través del cuerpo.
4. Contrarresta los efectos del envenenamiento por aluminio, plomo, mercurio y otros metales tóxicos.
5. Fortalece y tonifica músculos, órganos y tejidos.
6. Fortalece y da flexibilidad a huesos, articulaciones, ligamentos, pulmones y membranas, haciéndolos así menos vulnerables al estrés o a las lesiones por él causadas (el caso de úlceras).
7. Nutre y estimula el sistema nervioso y el cerebro.
8. Promueve la absorción de fluidos en los tejidos.
9. Remueve la acumulación tóxica en los canales grasos, linfáticos, digestivos, renales y medulares.
10. Neutraliza los ácidos (gastritis) y elimina toxinas en el intestino.
11. Descongestiona los canales respiratorios al disolver y expeler mucosidades.

12. Alivia la tarea desintoxicante del hígado al convertir a las toxinas grasas en sustancias solubles en agua, que luego pueden ser fácilmente eliminadas por los riñones.
13. Ayuda al hígado a producir lecitina, la cual construye la mielina, material graso que envuelve y protege las fibras nerviosas.
14. Elimina depósitos de metales pesados en los tejidos, especialmente en las articulaciones, reduciendo inflamaciones y tensiones.
15. Mejora las funciones del páncreas y el bazo, aumentando la efectividad de la insulina.
16. Purifica la sangre.
17. Aumenta la producción de glóbulos rojos.
18. Aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar el oxígeno, al incrementar el nivel de oxígeno en las células de los tejidos.
19. Mantiene el equilibrio entre sodio y potasio en el cuerpo, regulando el fluido dentro y fuera de cada célula; de esta manera las células son alimentadas con nutrientes a la vez que se limpian.
20. Convierte los oxalatos de potasio y calcio en una forma menos dañina, haciéndolos solventes en la orina. Además regula la cantidad de ácido oxálico que llega a los riñones, reduciendo de esta manera el riesgo de formación de cálculos en vesícula, riñones o tracto urinario.
21. Impide que las toxinas puedan llegar al cerebro.
22. Protege al cuerpo contra la radiación (rayos X).
23. Alivia el dolor, aumenta el apetito, provee más energía y brinda sensación de bienestar.
24. Aligera la curación de las heridas, regenerando las áreas dañadas (ulceraciones).
25. Aumenta la producción de anticuerpos (linfocitos y células T), con lo cual se potencia el sistema inmunológico.
26. Inhibe el crecimiento y posiblemente destruye los tumores benignos.
27. Protege las células en contra de los radicales libres.

El Tónico Herbario se consume a nivel desintoxicante, en dosis diaria de cuatro cucharadas soperas (cantidad equivalente a una copa de licor) por la noche, antes de acostarse y dejando transcurrir al menos 2 horas después de la cena. Esto último tiene que ver con la correcta difusión de sus principios activos en el organismo. Para que sea efectivo, el Tónico debe pasar rápidamente al sistema circulatorio, requiriendo la disponibilidad del mayor flujo sanguíneo posible, a fin de optimizar la tarea de distribución corporal. Ello ocurre solamente en el reposo nocturno, ya que la masa muscular no

solicita aporte sanguíneo. Por eso también es básico que haya concluido el proceso digestivo (aproximadamente dos horas después de cenar), otro importante consumidor de flujo sanguíneo. Además si el Tónico es ingerido sobre la comida, el organismo lo procesa como alimento y entonces no cumple la función prevista.

DEPURATIVO HOMEOPÁTICO

El Baplaros R es una formulación preparada con técnicas homeopáticas, en base a extractos de tres hierbas de amplio efecto desintoxicante, digestivo y antitumoral: carqueja, llantén y romero. Se pueden tomar diez gotas del preparado (preferentemente administradas bajo la lengua), hasta tres veces por día. A continuación veremos las propiedades individuales de cada hierba, teniendo en cuenta que por sinergismo, las mismas se potencian a través del preparado.

Carqueja (baccharis crispa): Es aconsejada para congestiones e inflamaciones del hígado y la vesícula, ictericia, cirrosis, litiasis, cólicos hepáticos, cálculos renales, dispepsias de toda índole. Es coadyuvante en el tratamiento de afecciones genitourinarias. Es afrodisíaca para ambos sexos.

Llantén (plantago major): Útil en bronquitis, catarro bronquial, asma, tuberculosis pulmonar y neumonía. Enjuagues bucales y gárgaras se emplean en inflamaciones bucales, de encías, faringe, amígdalas y laringe. Usado en colitis, diarrea, estreñimiento crónico, inflamación de riñones y vejiga, úlceras y hemorroides. Externamente se emplea para afecciones oculares, úlceras varicosas, heridas, quemaduras y picaduras.

Romero (rosmarinus officinalis): Estimula el sistema nervioso pero es sedante, calmando palpitaciones y vértigo. Es útil en casos de hipotensión, desórdenes circulatorios y menstruales, debilidad física, digestión difícil, flatulencia (gases), espasmos, problemas hepáticos y biliares, nivel elevado de colesterol, congestión de vías respiratorias, dolores reumáticos y migrañas. También posee propiedades antisépticas y antioxidantes.

CORRECCIONES NUTRICIONALES

Como se habrá podido observar en las indicaciones nutricionales para cada emuntorio, hay una serie de coincidencias, por nada casuales y perfectamente razonables a la hora de usar el sentido común y la lógica. Los habituales errores nutricionales, de los cuales generalmente no somos conscientes y cuyo daño venimos acumulando por décadas, tienen un doble efecto nocivo en nuestra salud: mala calidad de renovación celular y alta producción de toxinas corporales.

Ninguna práctica depurativa podrá resultar efectiva si no rectificamos los errores que nos atiborran de tóxicos y nos privan de sustancias esenciales para la buena química corporal. Si comprendemos esto, habremos hallado la génesis (y al mismo tiempo la solución) de gran parte de los modernos problemas de salud que llamamos enfermedades graves y que responden a la combinación de los siguientes factores:

- Malfunción de los órganos de eliminación
- Estado de acidosis (desequilibrio ácido-alcalino)
- Baja inmunología (por estrés, carencias de nutrientes o excesos de toxinas)
- Flora intestinal desequilibrada (por antibióticos presentes en alimentos y medicamentos, candidiasis crónica y carencia de fibra)
- Disfunciones hormonales (procesos inflamatorios, resistencia a la insulina, etc.)
- Exceso de fosfatos (por consumo de lácteos, gaseosas, conservantes, fertilizantes, etc.)
- Carencia de nutrientes esenciales (magnesio, silicio, age, enzimas, vitaminas, oligoelementos, mucílagos, etc.)
- Supresión de síntomas (abuso de medicamentos)
- Exceso de estímulos (falta de reposo adecuado)
- Inactividad física (sedentarismo)

Si bien la cuestión nutricional es amplia y se encuentra particularmente abordado en la publicación “Nutrición Consciente”, aquí nos ocuparemos sintéticamente del tema. Por ello las siguientes recomendaciones genéricas a modo de compendio final, teniendo siempre en cuenta que cada uno deberá personalizar la dieta, en función a su estado de salud, su actividad y su clima. Seguidamente pasaremos revista a los alimentos que deberíamos evitar y a la

forma de organizar nuestra despensa. Finalmente nos ocuparemos de algunos consejos para planificar la cocina y asimilar eficientemente los alimentos.

LO QUE DEBEMOS EVITAR

En primer lugar indicamos aquellos alimentos que deberían ser evitados de la dieta corriente y cuyo consumo debería reservarse a ocasiones esporádicas. Lamentablemente representan la base de nuestra moderna dieta industrializada. Al ser ingeridos todos los días, varias veces por día y en grandes cantidades, provocan por sí mismos, un colapso tóxico mayúsculo. El grado de eliminación de estos alimentos de nuestra rutina diaria, será directamente proporcional al beneficio depurativo que obtendremos. Básicamente nos referimos a dos grandes grupos de alimentos:

Refinados industriales

Este término es muy amplio, si tenemos en cuenta la gran cantidad de productos que los contienen. Además de evitar los alimentos "blancos" en sí mismos (sal, azúcar, harina, arroz, almidones, etc.), debemos también estar atentos a gaseosas, panificados, helados, golosinas, galletitas, edulcorantes sintéticos, bebidas alcohólicas, chocolate, etc. Además de los problemas generados por la refinación, debemos tener en cuenta el gran contenido de sustancias sintéticas y conservantes que nos aportan.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las grasas industriales refinadas. Aquí se encuentran incluidas desde las saturadas de origen animal a las transaturadas de origen vegetal (las nefastas hidrogenadas o margarinas), pasando por los comunes aceites refinados. En el caso de la grasa saturada, resulta sencilla su identificación, dado que es sólida a temperatura ambiente. Pero con las margarinas resulta mas compleja su detección, dado que adquieren las mas variables consistencias (sólida o líquida) y son empleadas en la mayoría de las elaboraciones industriales (helados, panificados, golosinas, papas fritas, lácteos, etc.).

Productos animales de cría industrial

Aquí juegan un rol fundamental la presencia de hormonas sintéticas, antibióticos y metales pesados como consecuencia de las prácticas de producción a gran escala (estabulación, jaulas, feed-lot, piletas de piscicultura, etc.). Esto nos obliga a ser cuidadosos en la elección de carnes, huevos, lácteos, fiambres y demás productos que los contengan. Si deseamos consumir productos de origen animal, deberemos privilegiar aquellos de cría natural (pesca a mar abierto, pollos camperos, ganado a pasto, etc.).

Párrafo aparte para los lácteos y derivados. Si bien la fundamentación de su eliminación excede el marco de esta obra (los interesados pueden consultar el fascículo "Lácteos, problemas y alternativas"), hemos visto a lo largo del libro muchas objeciones a su uso por distintos motivos. A modo de resumen podemos decir que su ingesta regular genera: agotamiento inmunológico, desorden mineral y hormonal, reacciones alérgicas y sobre todo toxemia corporal. El solo hecho de experimentar con 15 días de abstinencia total, y posterior reintroducción, permite que cualquier organismo brinde una respuesta absolutamente personalizada e inequívoca.

Otros elementos nocivos

Además de evitar el tabaco (cuyos daños corporales son por demás conocidos), en un proceso depurativo resulta esencial prescindir de muchos fármacos aparentemente inofensivos y hasta socialmente vistos como necesarios. Nos referimos a antibióticos, antiácidos, antiinflamatorios, analgésicos, etc. Los efectos secundarios de estos productos son numerosos. Fundamentalmente afectan el equilibrio de la flora y la mucosa intestinal, deprimen la inmunología e inhiben la síntesis de nutrientes claves para la química corporal. Quedan fuera de esta indicación las medicaciones específicas de tratamientos convencionales.

CÓMO ORGANIZAR NUESTRA DESPENSA

Dado que generalmente lo que hay en la despensa es lo que se acaba consumiendo, resulta muy importante su organización. La primera recomendación es: no comprar aquellas cosas que resultan inconvenientes para nuestra salud, ya que a la larga las utilizaremos. Por consiguiente es importante tener buena existencia de aquellas cosas que debemos consumir diariamente. A fin de facilitar el orden de la despensa y el consiguiente orden

culinario, veamos los grupos de alimentos que no deben faltar en nuestra rutina de todos los días:

Cereales

Se recomienda variar durante la semana el uso de amaranto, arroz integral, avena arrollada, cebada perlada, maíz, mijo, quinoa, sorgo y trigo sarraceno. Al trigo común conviene considerarlo como un cereal más en la rotación, preferentemente como burgol o candeal entero bien cocido. El concepto de rotar su uso, sirve para evitar la monotonía culinaria, pero principalmente para garantizar un aporte equilibrado de nutrientes propios de cada grano. También conviene variar la forma de cocción. Si bien básicamente se utilizan cocinados en agua (sobre todo el caso del arroz integral, en cuya cocción se sugiere la adición de un trozo de alga marina), en algunos puede utilizarse el rehogado, pero asegurándonos siempre la buena cocción. También pueden usarse los panqueques o crepes, como reemplazo del pan. En caso de usar discos de arroz inflado, nunca consumirlos solos, pues elevan rápidamente la glucosa en sangre. Por ello es recomendable untarlos con manteca de sésamo, palta pisada o patés de legumbres. Privilegiar siempre el uso de los cereales enteros a las féculas y las harinas.

Legumbres

Hay una gran cantidad de legumbres que permiten una eficiente rotación, por las mismas circunstancias que recomendamos la rotación de los cereales: diversidad culinaria y nutricional. Es importante privilegiar el uso de legumbres frescas o germinadas. Podemos optar por arvejas, chauchas, garbanzos, habas, lentejas, porotos aduki, alubia, colorados, manteca, mung, negros, rosados y pallares. Aquí la única restricción sería el uso de la soja en forma de poroto (milanesas, texturizado, leche de soja), por ser depresora de la función tiroidea, ralentizadora del metabolismo y difícil de procesar correctamente. Una excepción sería el uso del queso de soja (tofu) un par de veces a la semana.

En la cocción base valen recomendaciones generales: lavado, al menos 12 horas de remojo con la incorporación de trozos de algas (mejoran la digestibilidad) y adecuada dosificación de agua (evita desechar valiosos nutrientes). En todos los casos la cocción se debe dar por concluida cuando se deshacen ante la presión de los dedos. Con las legumbres cocidas, además de

consumirlas directamente junto a los cereales, pueden prepararse patés para untar, milanesas o torrejas, y pueden conservarse en heladera para adicionar luego a sopas o guisos. Otro aspecto que mejora la digestibilidad y el valor nutritivo de las legumbres es su pre-germinación. Luego del período de remojo se las coloca a germinar hasta que despunta el brote y recién entonces se las somete al proceso de cocción.

Semillas

En este grupo encontramos una amplia, sabrosa y práctica cantidad de opciones para aportar a la dieta una excelente suplementación de minerales, proteínas, vitaminas y ácidos grasos de excelente calidad. Tener en cuenta que se trata de un compacto almacenaje de nutrientes, necesario para garantizar la vida de una futura planta. Podemos variar diariamente, y durante la misma jornada, entre alfalfa, almendra, amapola, castañas de cajú, chía, girasol, lino, maní, nueces, castañas de para, pistacho, sésamo y zapallo. Resultan ideales para el consumo entre las comidas principales. Salvo la alfalfa que se destina a la germinación, es preferible consumirlas crudas o apenas tostadas, para evitar destruir sus riquísimos nutrientes. Se pueden consumir enteras, molidas y espolvoreadas sobre las comidas (el caso de Gomasio, Multisemilla o Queso Rallado Vegetal), germinadas (esta sencilla técnica incrementa notablemente el valor vitamínico y enzimático) o en sencillas preparaciones (leches y cremas vegetales, manteca de sésamo, pan de almendras, etc.).

Vegetales

Aquí valen todos, privilegiando los crudos por su aporte enzimático y vitamínico. A modo de recordatorio podemos enumerar los más importantes: aceituna, acelga, **ajo**, **alcaucil**, **apio**, berenjena, **berro**, brócoli, **cebolla**, coliflor, **diente de león**, espárrago, espinaca, lechuga, nabo, **ortiga**, **palta**, pepino, pimiento, **puerro**, **rabanito**, **repollo** (siempre crudo, pues cocido es indigesto), tomate y zanahoria. Aquellos señalados en negrita son especialmente importantes por sus propiedades contra la candidiasis intestinal. Debemos preferir la cocción al vapor o bien el saltado (fuego fuerte pero escaso tiempo), a fin de preservar su riqueza nutricional. Pueden usarse en ensaladas, jugos y sopas. En el caso de la palta, se recomienda consumirla pisada y aderezada con condimentos, a modo de mayonesa. Durante el proceso depurativo, son importantes los caldos azufrados, que se realizan con cebolla, puerro, ajo, repollo, coliflor, brócoli, nabo o rabanito. El aporte de los

compuestos sulfurados presentes en estos vegetales resulta primordial para favorecer la desintoxicación hepática.

Frutas

Todas resultan recomendables, especialmente aquellas de estación, de la zona y maduradas naturalmente. Por el aporte enzimático conviene consumirlas crudas o en forma de jugos. Esta última forma de consumo, dada la perdida de sustancias útiles, conviene reservarla a jugos depurativos. Un ejemplo sería el jugo matinal en ayunas, (manzana, apio, zanahoria). Si desconocemos la procedencia de la fruta, lavar con agua bicarbonatada para eliminar posibles sustancias químicas adheridas. En el caso de frutas pasas, hidratar previamente al menos media hora o bien consumir en forma de compotas.

Proteína

Este elemento nutricional clave, presente también en semillas y legumbres, generalmente se considera que es aportado solo por productos animales. A los efectos depurativos, hemos visto la necesidad de evitar aquellos provenientes de cría industrial. Esto nos obliga a buscar productos de cría natural o casera. Debemos dar prioridad a los pescados de agua fría por su contenido en omegas (atún, trucha, salmón, pejerrey, merluza, caballa, sardina, anchoa, mariscos), huevos y carnes blancas. Es importante descartar los productos de conserva y preferir siempre los frescos. Para los vegetarianos, la alternativa más sencilla y eficiente desde el punto de vista metabólico, es la diaria combinación de cereales y legumbres, teniendo en cuenta alternar los componentes, a fin de lograr equilibrio de aminoácidos y buen índice proteico. Otras fuentes proteicas recomendables son: el polen o Pan de Abejas (posee los 23 aminoácidos, todo el complejo vitamínico y gran cantidad de minerales, antioxidantes y enzimas), el tofu o queso de soja y las semillas, en general.

Algas

Su incorporación a la dieta de todos los días aporta gran cantidad de beneficios, sobre todo a nivel de mucosas y flora intestinal. Son vegetales que crecen bajo el agua (salada o dulce). Concentran gran cantidad de minerales (sobre todo yodo y magnesio), vitaminas, proteínas, clorofila, carotenos y fibras, que protegen la flora intestinal. Como las verduras, cada tipo de alga tiene sus características. Los mayas eran grandes consumidores de espirulina,

alga de agua dulce, rica en proteínas (posee 21 de los 23 aminoácidos y los 8 esenciales, sobre todo triptofano que es un potente antidepresivo), vitaminas (es la fuente natural más rica en B12), minerales (hierro, magnesio, potasio), enzimas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales. No necesita someterse al proceso de remojo y cocción, como las marinas, con lo cual es posible preservar muchos nutrientes termosensibles.

Entre las marinas, las más conocidas son las kombu (las más ricas en yodo, vitaminas B y A), las wakame (ricas en vitamina B), las kelp (puede usarse como sal), el agar-agar (gelatina vegetal) y las nori (pueden consumirse crudas, son ricas en carotenos, potasio, fósforo). Sobre el tema puede consultarse el fascículo "Vegetales acuáticos". Conviene incorporarlas a la cocción base de cereales y legumbres, o bien incorporarlas a sopas y guisos previo remojo en agua tibia. Con el agar-agar pueden prepararse ricos y prácticos aspics de frutas y verduras.

Aceites

Consumir solamente aquellos prensados en frío y sin refinar (calidad extra virgen), dado que son los únicos que aportan elementos imprescindibles como los AGE (ácidos grasos esenciales), claves de la eficiente renovación celular y de muchos procesos importantes en la compleja química corporal. Los aceites ricos en AGE son el lino (omega 3), girasol (omega 6), chia (omega 3), sésamo (omega 6) y soja (omegas 3 y 6, y lecitina (en su estado más puro). Pueden mezclarse entre sí para lograr la adecuada proporción entre los distintos tipos de omegas e incluso con oliva para enriquecer su sabor. Deben usarse únicamente en crudo (para cocinar, usar aceite de oliva), pues el proceso de cocción no sólo inhibe el aprovechamiento de su riqueza nutricional, sino que genera los temibles radicales libres y las prostaglandinas "malas" (PG2). Por su buena resistencia a la temperatura, para cocciones utilizar sólo aceite de oliva, que además de sabor, aporta su riqueza en ácido oleico (efecto antifúngico y hepático). Sobre el tema puede consultarse el fascículo "Grasas que matan, grasas que curan". Otras fuentes de grasa recomendables son las semillas y la lecitina de soja (rica en fosfolípidos y omegas) en sus diferentes presentaciones: líquida, granulada (máxima pureza) o como Huevo Vegetal (reemplazo del huevo animal).

Condimentos

Conviene usar todo tipo de especias, debiendo las personas con intestinos sensibles, evitar aquellas más irritantes, como la pimienta. Entre otros efectos saludables, los condimentos nos aportan propiedades antifúngicas, antiinflamatorias, hepáticas, digestivas y antiespasmódicas. Se recomienda utilizar la técnica oriental, basada en utilizar en cada comida mucha variedad pero poca cantidad de cada especia. A modo de recordatorio podemos recomendar el uso de **ajedrea**, ají molido, **albahaca**, azafrán, **canela**, **cayena**, clavo de olor, comino, coriandro, **cúrcuma**, curry, **jengibre**, **limón** (reemplaza el vinagre), mostaza, nuez moscada, paprika, perejil, pimentón, pimienta, provenzal, **romero** y **tomillo**. Sobre el tema puede consultarse el artículo "Duendes de la cocina". En negrita se indican aquellas con particulares propiedades anti cándidas. En materia de sal, privilegiar el uso de sales integrales y de alta calidad energética, como la sal rosada. También puede emplearse la Sal Marina Enriquecida (mezcla que incorpora algas y hojas mineralizantes, finamente pulverizadas), la sal de apio y las algas kelp en polvo. Sobre la cuestión de la sal, consultar el fascículo "Sales que matan, sales que curan".

Endulzantes

Deben usarse con moderación y privilegiando el origen natural y la ausencia de refinación. Las mejores fuentes son la miel de abejas, el azúcar integral mascabo, la harina de algarroba, el cacao amargo (por su sabor) y frutas pasas como dátiles, higos y pasas de uva. Los diabéticos pueden utilizar la yerba dulce, hierba que además de brindar sabor dulce, no aporta hidratos de carbono y en cambio tiene efecto antifúngico. Nunca utilizar edulcorantes sintéticos, por ser perjudiciales para la salud.

Infusiones

Aquí se aplica un concepto similar al expuesto en condimentos. A través del uso de distintas tisanas, se pueden obtener beneficiosos efectos antifúngicos, antiinflamatorios, depurativos, hepáticos, digestivos, antiespasmódicos y relajantes. Se sugiere hacer uso de hierbas como boldo, caléndula, diente león, llantén, cardo mariano, manzanilla, melisa, menta, ortiga y zarzaparrilla entre otras. Utilizar las infusiones en reemplazo de las sustancias excitantes como el café, el té negro o el mate. En este sentido pueden utilizarse el té verde corojo, el café de semillas o la cascarilla de cacao. También pueden utilizarse hierbas de sabor neutro en el agua del mate (llantén, cardo mariano, ortiga o diente de

león) y aromáticas en el mismo mate (incayuyo, melisa, menta, salvia, té de burro, tomillo serrano o peperina).

Suplementos

Con el fin de asistir las funciones orgánicas para el proceso depurativo, es importante hacer uso de sustancias mineralizantes, desintoxicantes, inmunoestimulantes, regeneradores de flora intestinal y alcalinizantes. Estos efectos podemos obtenerlos a través de elementos naturales. En materia de mineralizantes tenemos el germen de trigo (crudo, sin tostar), la levadura en polvo (integral, sin desamargado), el cloruro de magnesio (no hacer tratamientos muy prolongados) o el furikake (hojas pulverizadas). Entre los alcalinizantes figuran el limón, las ciruelas umeboshi, la ortiga, el diente de león, etc. Entre los regeneradores de flora intestinal tenemos el chucrut (sin pasteurizar), el kéfir de agua, la jalea de membrillo (casera y natural) y las fermentaciones de soja (salsa de soja o miso) naturales. Luego tenemos elementos como el propóleo que es un magnífico regulador biológico, regenerando la capacidad de defensa y adaptación del organismo; o la tintura de cardo mariano que estimula la regeneración de las células hepáticas, desinflama el tejido de sostén del hígado y potencia su función desintoxicante.

PLANIFICAR LA COCINA

Tras haber visto los alimentos que debemos evitar y la organización de nuestra despensa, pasaremos revista a una serie de recomendaciones que ayudan a planificar eficientemente nuestras comidas y organizarnos en el trabajo culinario.

Algo de cada grupo todos los días

Dado que la química corpórea es demasiado compleja e interactiva (de no ser así, ya habríamos desaparecido como especie), lo mejor es diversificar y rotar alimentos. Para evitar depender de nuestra limitada capacidad de racionalización y garantizar el equilibrio nutricional y terapéutico, debemos intentar incorporar diariamente algo de cada grupo de alimentos en que organizamos nuestra despensa: cereales, legumbres, semillas, vegetales, frutas, proteínas, algas, aceites, condimentos, endulzantes, infusiones y

suplementos. Estos elementos pueden formar parte de las distintas ingestas diarias y luego veremos algunas sugerencias para su combinación.

Regularizar las ingestas y evitar los vacíos:

La distribución equilibrada del alimento durante la jornada es otra arma que disponemos para estabilizar él azúcar en sangre y optimizar el funcionamiento hormonal. Por ello es importante no dejar pasar más de tres horas sin ingerir raciones equilibradas de alimentos. Esto permite componer un menú basado en un almuerzo fuerte, una cena liviana, un desayuno y dos meriendas (matutina y vespertina). De ese modo evitaremos descompensar el funcionamiento orgánico durante las horas de mayor actividad.

Demorar el desayuno

Dado que las primeras horas del día están reservadas a procesos de eliminación (consecuencia del trabajo metabólico nocturno), conviene favorecer dicha tarea y no interrumpirla. Es normal levantarnos sin sentir apetito. Por ello la recomendación de iniciar la jornada con la ingesta de un jugo natural depurativo (ejemplo: apio, zanahoria, manzana y unas gotas de sal rosada), seguida por una caminata de una hora a buen ritmo (esto garantiza la oxigenación necesaria para los procesos de eliminación). Recién entonces proceder al desayuno convencional.

Comida fuerte al mediodía

Esta recomendación tiene que ver con nuestra capacidad digestiva (el “agni” o fuego digestivo de los orientales), que se encuentra íntimamente relacionada al ciclo solar. Por ello conviene concentrar los alimentos más difíciles de digerir en el almuerzo. En la cena deberíamos evitar la proteína animal y las combinaciones fuertes, tratando de cenar lo más temprano posible (lo ideal sería a la puesta del sol), dejando transcurrir un par de horas antes de acostarnos y en lo posible habiendo realizado una caminata previa.

Evitar líquidos y frutas después de comer

La ingesta de líquidos diluye los jugos gástricos y aumenta la exigencia de secreciones digestivas. Por ello se recomienda beber antes de comer. El hecho de iniciar la comida con frutas o ensaladas crudas, es una buena práctica

digestiva que ayuda a disminuir el posterior deseo de líquidos. Si aún así sentimos necesidad de beber en las comidas, utilizar bebidas sin aditivos químicos que inhiben los procesos enzimáticos claves de la digestión. En el caso de las frutas, y dado su veloz tránsito intestinal, no resulta conveniente que sean "frenadas" por alimentos más lentos de digerir, con lo cual fermentarían y provocarían gases. Por eso no conviene consumirlas como postre; comerlas antes o bien entre las comidas principales a modo de merienda.

Los tres macronutrientes en cada ingesta

Para lograr un correcto equilibrio hormonal, es importante asegurar la presencia de hidratos, proteínas y grasas en cada comida. Sugerimos profundizar el tema en la publicación "Nutrición consciente". Sintéticamente podemos indicar que los hidratos están en cereales, vegetales, frutas y endulzantes. Las proteínas están en productos cárnicos, legumbres (las cuales también tienen hidratos), semillas y cereales. Por su parte las grasas están en aceites y semillas. Respecto a la proporción entre macronutrientes, no pueden darse reglas generales. Generalmente deberá existir preeminencia de hidratos, algo de proteína y un toque de grasas.
Las relaciones dependerán de la época del año, la actividad de la persona, la edad, el sexo y la zona geográfica de residencia. O sea que no se trata de andar contando gramos o porcentajes, sino de aprender a detectarlos a ojo, lo cual es muy práctico incluso cuando comemos fuera de casa. El consumo equilibrado de estos macronutrientes permite estabilizar el ciclo de la glucosa en sangre y el equilibrio hormonal; además garantiza la ingesta adecuada, brindando rápida saciedad y evitando excesos o carencias.

Incluir algo crudo en cada comida

A fin de aportar las imprescindibles enzimas y evitar el fenómeno de leucocitosis (producción excesiva de glóbulos blancos frente al ingreso de alimentos cocidos) es importante iniciar nuestras ingestas con elementos crudos y vitales. Luego los distintos platos deben beneficiarse del aporte de elementos ricos en enzimas. Podemos optar por ensaladas, jugos de verduras, chucrut sin pasteurizar, kéfir de agua, fermentos de soja (salsa de soja o miso) naturales, semillas, frutas frescas o germinados.

Preferir la cocción conjunta

Las ancestrales técnicas del guisado, el estofado o la cazuela, tienen un sentido práctico y sabio. Al cocer los alimentos en un solo recipiente, logramos homogeneizar los nutrientes, generando un único “jugo” nutricio. Esto facilita el proceso digestivo al reclamar menos diversidad de jugos gástricos. Estas técnicas son igualmente efectivas aún si partimos de elementos (cereales, legumbres) previamente cocidos.

Cocción prolongada de cereales y legumbres

A efectos de lograr una buena transformación y digestión de los almidones presentes en cereales y legumbres, se recomienda extremar los cuidados en la cocción y ante la duda, “pasarse” en los tiempos. El almidón en estado natural no es soluble en líquidos y esto se consigue sólo a través de una buena cocción. La masticación insuficiente es otra causa de mala digestión amilácea. Los almidones mal digeridos pasan al flujo sanguíneo y dado que no son solubles en la sangre, generan una peligrosa y difundida forma de toxemia que afecta entre otros, el sistema linfático, el hígado y las paredes de los capilares.

Preservar los nutrientes

Aún los alimentos de mejor calidad pueden sufrir degradaciones si no manejamos bien los procesos de cocción y conservación. Es importante consumir lo máximo posible en crudo o levemente cocido (sobre todo a nivel de vegetales), ya que así aprovechamos las valiosas y delicadas enzimas. Estas sustancias son responsables de las reacciones bioquímicas que nos permiten metabolizar correctamente los alimentos ingeridos. Si bien el organismo produce sus propias enzimas, aprovechar las que aportan los alimentos hace que ahorremos energía y mejoremos los procesos de asimilación. Las enzimas se destruyen con la cocción y de allí el consejo de cocinar lo menos posible. Por el contrario, ciertos procesos naturales (fermentación, germinación, encurtidos) aumentan el contenido enzimático de los alimentos. Por ello son recomendables los germinados, el chucrut, el kéfir, el miso, la salsa de soja, las conservas en sal, etc.

Al cocinar, conviene usar los métodos que provocan las menores pérdidas. Es el caso del saltado rápido de la cocina oriental (alta temperatura pero escaso tiempo) que genera vegetales crujientes. También la cocción al vapor es un sistema que evita pérdidas, al reducir el tiempo de exposición al calor (mitad

con respecto al hervor) e impedir que las sales minerales se diluyan en el agua de cocción. Preferir las preparaciones que retienen el jugo de los nutrientes (guisados, estofados). Cuando nos vemos obligados a hervir, debemos recuperar el agua remanente porque allí hay gran concentración de nutrientes (sales alcalinas), algo conocido por nuestras abuelas habituadas al diario uso de las sopas. En lo que respecta a cereales y legumbres, conviene dosificar correctamente el agua de cocción, a fin de evitar desechos que arrastran minerales.

Por último la recomendación de cocinar con ingredientes frescos. Esto apunta a evitar reciclados de comida y el consecuente riesgo de presencia de hongos y fermentaciones. En caso de guardar elementos cocinados, utilizar la heladera para pocas horas o el freezer para varios días. Evitar el uso del microondas, ya que su principio de acción consiste en una explosión molecular que altera las características del alimento. También debemos abolir el uso de recipientes y contenedores de aluminio por las consecuencias de su indeseable absorción a través del alimento.

ASIMILAR LOS ALIMENTOS

Tras haber visto aspectos de la eficiencia culinaria, nos ocuparemos de otros consejos para lograr una eficiente metabolización de los alimentos que ingerimos. El hecho que nuestro organismo pueda asimilar fácilmente los nutrientes, favorecerá los procesos depurativos y el funcionamiento corporal en su conjunto.

Reverenciar lo que nos nutre

Alimentarnos no debe ser un acto mecánico y rutinario. Debemos involucrar nuestra consciencia en el momento de ingerir alimentos, ya que estamos nutriendo nuestro bien más preciado: el cuerpo físico. El sistema de vida moderno nos hizo olvidar un hábito ancestral y universal: agradecer el alimento que vamos a ingerir. Dado que todo es una cuestión energética y vibratoria, es muy importante perder unos segundos antes de empezar a comer, tomar el plato entre las manos, cerrar un momento los ojos y, más allá de nuestras creencias personales, agradecer por el alimento que ha llegado a nosotros, merced a la fecundidad de la madre tierra, a la energía del sol y a las

manos que le dieron forma. En ese acto impregnamos energéticamente el alimento y nos predisponemos vibratoriamente para el correcto proceso de asimilación, aquietando la mente y el sistema nervioso.

Comer en buen ambiente

También es importante el ámbito en el cual comemos y con quiénes lo hacemos. Lo ideal es un lugar tranquilo, con personas afines, manteniendo silencio durante los primeros minutos (concentrándonos en lo que estamos ingiriendo) y disfrutando de un ambiente alegre y distendido. La antítesis es un almuerzo de negocio. Allí estamos más atentos a los temas de conversación que a la comida, bajo tensión, en compañía de gente desconocida y en ambientes ruidosos. Por cierto no siempre puede darse lo ideal, pero intentemos aproximarnos, pues bien vale la pena. Nuestro organismo lo agradecerá y podremos apreciar la diferencia.

No comer cansados y sin hambre

Es nefasto el hábito de sentarse a la mesa fatigados, luego de una fuerte exigencia laboral. De ese modo la mala digestión está garantizada. En este caso es recomendable tomar una ducha previa y si no es posible, al menos recostarse unos minutos antes de comer (la popularmente llamada "siesta del burro").

Tampoco es bueno comer sin suficiente apetito. Este es un sabio mecanismo de regulación interna que responde a muchos factores: necesidades orgánicas, ciclo lunar, condiciones climáticas, etc. Debemos entender este mensaje corporal, adecuarnos al momento estacional y eventualmente reducir el volumen de nuestras ingestas.

Al pasar a una alimentación integral y vital, las necesidades corporales se satisfacen con cantidades sensiblemente menores y al principio cuesta habituarse a los nuevos patrones de saciedad.

Buena masticación

Este hábito saludable se encuentra prácticamente ausente de nuestras modernas costumbres. Dado que el proceso digestivo se inicia con la insalivación, sobre todo a nivel de los almidones que dependen de las enzimas

salivares para su desdoblamiento, es fundamental la masticación lenta y pausada. A mayor tiempo de masticación, mejor asimilación de nutrientes y mayor ahorro de energía digestiva. Esto aumenta además la toma de consciencia respecto del alimento que estamos disfrutando. Una técnica sencilla para ayudar a extender la separación entre bocados, consiste en obligarnos a posar los cubiertos sobre el plato o la mesa, luego de ingerir un bocado. Puede padecer un detalle de escasa importancia, pero esos segundos que dejamos los cubiertos en reposo, implican una importante mejora en los tiempos de masticación y posterior digestión.

Reposo postprandial

Aunque la persona se encuentre bien y crea no necesitarlo, esta sencilla práctica permite que el estómago funcione con la mayor eficiencia, a fin de iniciar correctamente la digestión gástrica. Se recomienda tomar unos minutos de reposo luego de comer, especialmente después del almuerzo, en posición fetal sobre el costado izquierdo. Con apenas diez minutos favoreceremos una mejor digestión, asimilación y desasimilación de los nutrientes. Esto explica la importancia de la tradicional siesta, presente en las más variadas culturas del planeta.

Incrementar la actividad física

El proceso depurativo incrementa la necesidad de oxigenación. Por ello es importante intensificar el movimiento corporal. Todo aumento de actividad favorecerá los procesos oxidativos y el movimiento de los fluidos internos, sobre todo a nivel linfático. Se recomienda hacer como mínimo una caminata diaria de al menos una hora a paso vivaz. Además es saludable realizar una práctica que nos permita mover las energías estancadas en el organismo. Es importante que se trate de una disciplina con la cual podamos sintonizar bien: puede tratarse de yoga, tai chi, ritos tibetanos, etc.

Menos excitantes y más reposo

Hemos visto que el estrés es uno de los elementos perjudiciales para la correcta depuración corporal, debido a la generación de sustancias tóxicas. Si bien no podemos suprimir totalmente las situaciones estresantes, sería conveniente acotar nuestra exigencia, privilegiando los momentos de relax y reposo. Esto nos permitirá desarrollar una cualidad aplicable al resto de

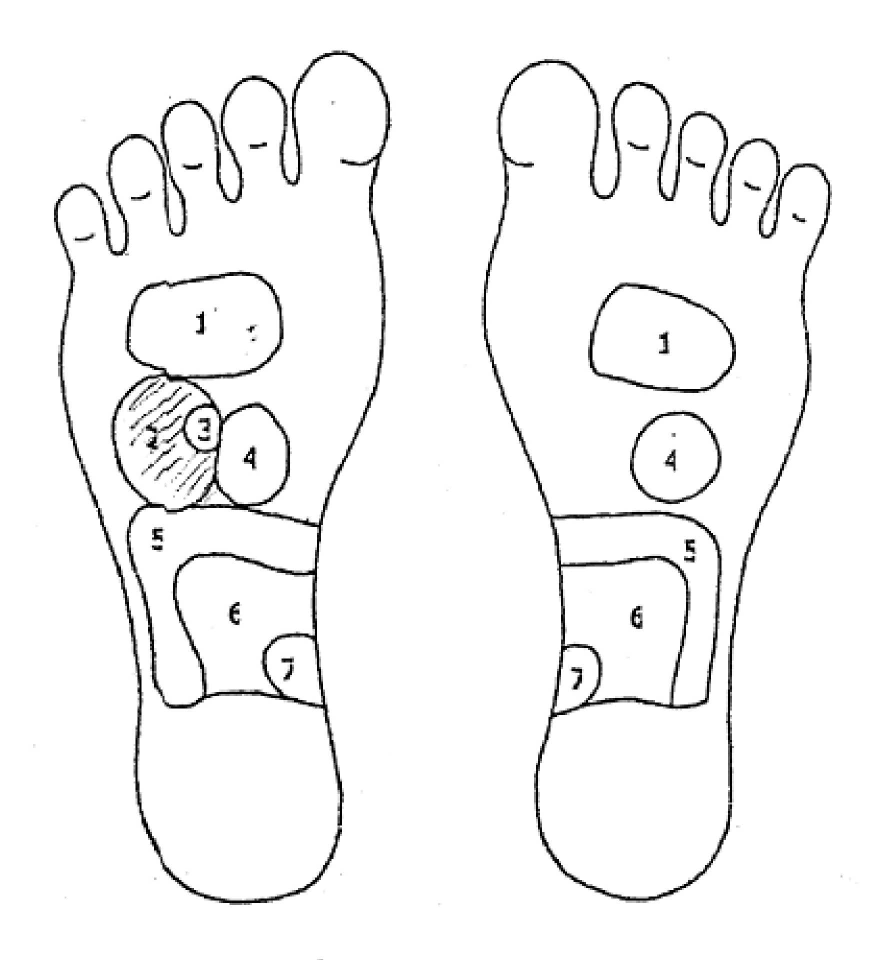
nuestra vida: detectar las exigencias superfluas y concentrar nuestro esfuerzo sólo en aquellas cosas realmente importantes. En este aspecto será de ayuda limitar el uso de sustancias excitantes (café, té negro, mate), reemplazándolas por infusiones de agradable sabor y efecto relajante: hierbas, té verde, café de semillas, cascarilla de cacao, etc.

APÉNDICE

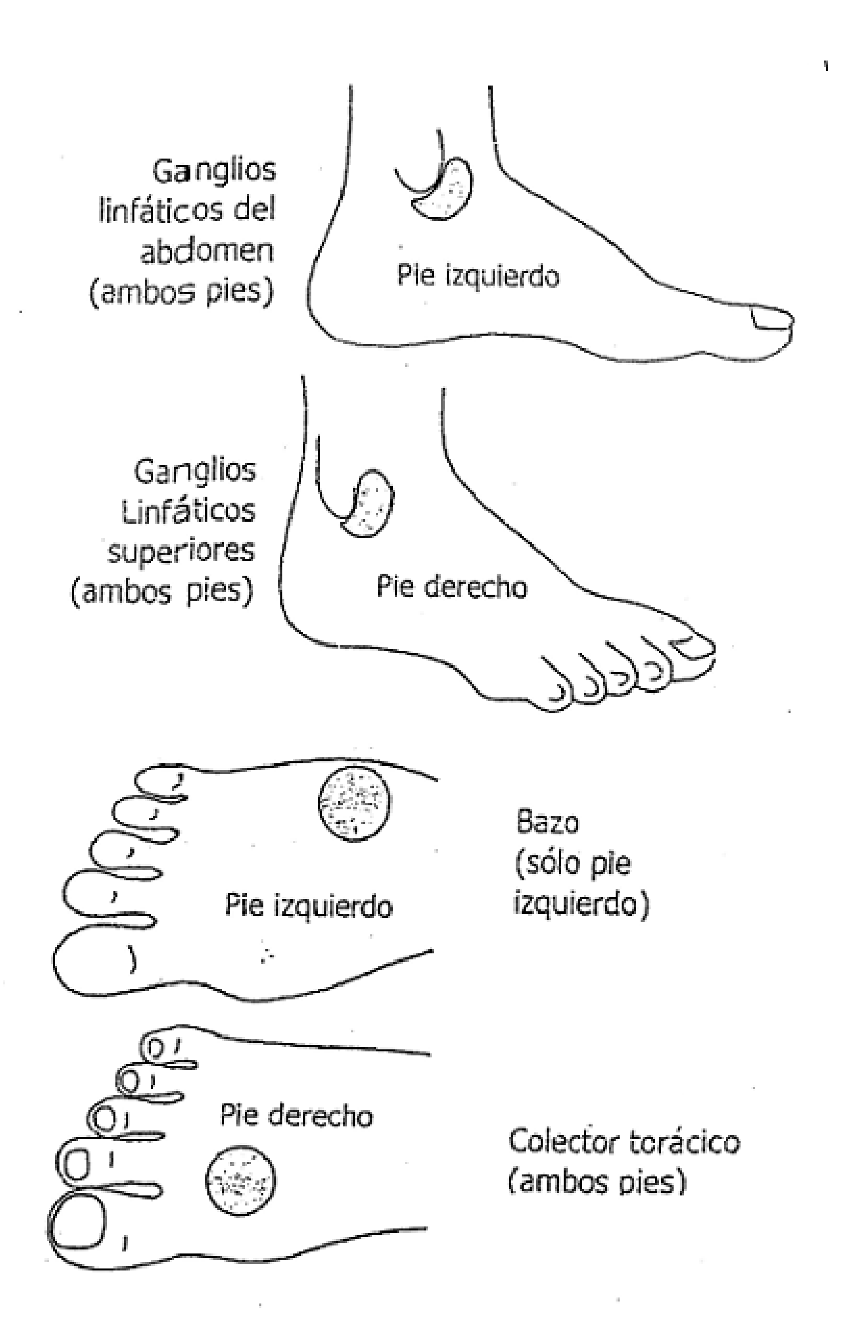
MASAJE DE ZONAS REFLEJAS

Dada la conexión con los meridianos energéticos que recorren todo el cuerpo, en las plantas de los pies tenemos puntos reflejos de todos los órganos. Mediante el masaje de dichas zonas reflejas, se mejora la irrigación del órgano correspondiente y se logra una sencilla estimulación. El masaje se realiza con el dedo pulgar, en la zona previamente untada con algún aceite vegetal, a fin de facilitar la tarea. En los dibujos se indican solamente los órganos que tienen relación con el proceso de desintoxicación. La zona precisa es fácil de localizar, por ser generalmente dolorosa a la presión. Comenzar con un minuto y presión suave. Poco a poco ir aumentando la presión y la duración hasta llegar a cinco minutos en cada punto a estimular. Es importante hacerlo todos los días en forma regular. Pueden trabajarse todas las zonas indicadas en los dibujos, pero se recomienda hacerlo en forma progresiva para evitar una liberación masiva de toxinas a los fluidos. Los primeros efectos no tardan en percibirse. A veces pueden observarse reacciones pasajeras. En ocasiones pueden ser necesarios varios días para obtener resultados duraderos. También es útil friccionar diariamente los pies sobre rodillos de madera específicos para este uso.

Información extraída del libro "Las toxinas, cómo eliminarlas del organismo" de Christopher Vasey - Editorial Urano



1 - Pulmones
2 - Hígado
3 - Vesícula biliar
4 - Riñones
5 - Colon
6 - Intestino delgado
7 - Vejiga


Ganglios
linfáticos del
abdomen
(ambos pies)
Pie izquierdo
Ganglios
Linfáticos
superiores
(ambos pies)
Pie derecho
Pie izquierdo
Bazo
(sólo pie
izquierdo)
Pie derecho
Colector torácico
(ambos pies)